LA PEUR

CONSEILS DE SAGESSE POUR TRAVERSER LA TEMPÊTE

THICH NHAT HANH

LE COURRIER DU LIVRE

Sommaire

Introduction : la non-peur
Avant la naissance
La peur originelle
Se réconcilier avec notre passé
Relâcher les peurs à propos de l'avenir
Sans venir, sans partir
Le cadeau de la non-peur
Le pouvoir de la pleine conscience
Apprendre à s'arrêter
Calme dans la tempête
Transformer la peur autour de nous
Le ciel bleu au-dessus des nuages
Transformer la peur en amour
Les quatre mantras
Le contraire de la peur
Pratiques pour transformer la peur

THICH NHAT HANH

La peur

Conseils de sagesse pour traverser la tempête

Le Courrier du Livre
27, rue des Grands Augustins
75006 Paris

La peur

Conseils de sagesse
pour traverser la tempête

Titre original : Fear, essential wisdom for getting through the storm

© Harper Collins, 2012, pour la traduction américaine
© Le Courrier du Livre, 2013, pour la traduction française
Traduit de l'anglais par la Sangha du Village des Pruniers
ISBN : 978-2-7029-1931-6

www.editions-tredaniel.com

Introduction

La non-peur

Nous connaissons pour la plupart une vie remplie de moments merveilleux et de moments difficiles. Mais pour beaucoup, même lorsque nous sommes très joyeux, il y a de la peur derrière notre joie. Nous craignons que ce moment prenne fin, nous redoutons de ne pas avoir ce dont nous avons besoin, de perdre ce que nous aimons ou de ne pas être en sécurité. Souvent, notre plus grande peur est de savoir qu'un jour notre corps va cesser de fonctionner. Ainsi, même lorsque nous sommes entourés de toutes les conditions du bonheur, notre joie n'est pas complète.

Nous pensons que, pour être plus heureux, nous devons repousser ou ignorer notre peur. Nous ne nous sentons pas à l'aise lorsque nous pensons aux choses qui nous effraient, alors nous repoussons notre peur. « Oh, non, je ne veux pas y penser. » Nous essayons d'ignorer notre peur, mais elle est toujours là.

La seule façon de nous libérer de la peur et d'être réellement heureux est de la reconnaître et de regarder profondément à sa source. Au lieu de tenter de lui échapper, nous pouvons inviter la peur dans notre conscience pour la regarder clairement, en profondeur.

Nous avons peur de choses extérieures à nous-mêmes, de tout ce sur quoi nous n'avons aucun pouvoir de contrôle. Nous sommes inquiets à l'idée de tomber malade, de vieillir, de perdre les choses que nous aimons le plus. Nous essayons de nous cramponner à ce qui est important : notre position sociale, ce que nous possédons, ceux que nous aimons. Mais le fait de se cramponner n'enlève pas la peur. Un jour ou l'autre, nous

devrons quitter tout ce qui est précieux à nos yeux, nous ne pourrons pas l'emporter avec nous.

Nous pensons peut-être qu'en ignorant nos peurs, elles vont disparaître. Mais si nous enfouissons nos soucis et nos angoisses dans notre conscience, ils continuent de nous tracasser, de nous causer de la peine. Nous avons surtout peur de perdre tout pouvoir. Cependant nous avons le pouvoir de regarder profondément dans nos peurs, et alors elles ne pourront plus nous dominer. Nous pouvons transformer la peur. En vivant pleinement dans le moment présent, ce que nous appelons « la pratique de la pleine conscience », nous pouvons avoir le courage de faire face à nos peurs, et alors nous ne serons plus le jouet de ces peurs. Vivre en pleine conscience, c'est regarder profondément, toucher notre vraie nature qui est l'inter-être et reconnaître que rien n'est jamais perdu.

Un jour, pendant la guerre du Vietnam, je me trouvais dans un aérodrome de montagne, au Vietnam. J'attendais un avion pour aller dans le nord où il y avait des inondations, pour voir comment apporter de l'aide aux victimes. La situation était urgente, c'est pourquoi je devais prendre un avion militaire, habituellement utilisé pour transporter des couvertures et des vêtements. J'étais seul dans l'aérodrome, attendant le prochain avion, lorsqu'un officier américain s'est approché de moi. Il attendait aussi son avion. Il n'y avait que nous deux dans l'aérodrome. Je l'ai regardé et j'ai vu que c'était un jeune officier américain. Immédiatement, j'ai éprouvé une grande compassion pour lui. Pourquoi fallait-il qu'il soit ici, pour tuer ou être tué ? Je lui ai dit : « Vous devez avoir très peur des Viêtcongs. » Les Viêtcongs étaient les soldats communistes du Vietnam. Malheureusement, j'avais été maladroit et mes paroles ont arrosé la graine de peur en lui. Il a tout de suite saisi son arme et m'a demandé : « Êtes-vous un Viêtcong ? »

Avant de venir au Vietnam, les officiers de l'armée américaine avaient appris que tous les Vietnamiens pouvaient être des Viêtcongs, et tous les soldats américains en avaient peur. Même un enfant, même un moine pouvait être un dangereux guérillero. Les soldats avaient été formés ainsi et ils voyaient des ennemis partout. J'avais essayé d'exprimer ma sympathie envers ce soldat, mais en entendant le mot « Viêtcong », il avait été envahi de peur et avait pris son fusil.

Je savais que je devais rester très calme. J'ai pris le temps d'inspirer et d'expirer très profondément avant de répondre : « Non, j'attends mon

avion pour aller à Danang voir les inondations et comment je peux aider la population. » Ce que j'éprouvais pour lui s'entendait dans ma voix. Nous avons parlé, et j'ai pu lui exprimer ce que je pensais de cette guerre qui faisait tant de victimes, non seulement parmi les Vietnamiens mais aussi chez les Américains. Le soldat s'est apaisé et nous avons pu échanger. Si j'avais réagi sous l'emprise de la peur, il aurait pu me tuer par peur aussi. Je pense que les dangers ne viennent pas seulement de l'extérieur. Ils viennent aussi de l'intérieur. Si nous ne reconnaissons pas nos peurs, si nous ne les regardons pas en profondeur, nous pouvons nous attirer des accidents.

Nous faisons tous l'expérience de la peur, mais si nous pouvons la regarder profondément, nous pouvons nous libérer de son emprise et toucher la joie. La peur nous pousse à rester centrés sur le passé ou à nous faire du souci pour l'avenir. Si nous admettons notre peur, nous pouvons réaliser que, pour le moment, tout va bien. Maintenant, aujourd'hui, nous sommes toujours en vie et notre corps fonctionne à merveille. Nos yeux peuvent toujours voir la beauté du ciel, nos oreilles peuvent entendre la voix de nos bien-aimés.

La première chose à faire pour regarder notre peur est juste de l'inviter dans notre conscience, sans la juger. Nous acceptons simplement le fait qu'elle existe. Cela apporte déjà un grand soulagement. Puis, une fois que la peur s'est calmée, nous pouvons l'embrasser tendrement et regarder profondément dans ses racines, dans ses sources. Le fait de comprendre les origines de nos angoisses et de nos peurs va nous aider à nous en libérer. Est-ce que cette peur vient de quelque chose qui a lieu en ce moment ou s'agit-il d'une vieille peur, une peur de quand nous étions petits, qui serait restée enfouie à l'intérieur de nous-mêmes ? Lorsque nous faisons cette pratique d'inviter nos peurs à se manifester, nous prenons conscience que nous sommes toujours en vie, que nous avons encore beaucoup de choses à apprécier autour de nous. Si nous ne sommes pas occupés à réprimer et gérer nos peurs, nous pouvons apprécier le soleil, le brouillard, l'air et l'eau. Si vous pouvez regarder en profondeur votre peur et en avoir une vision claire, vous pouvez vraiment vivre une vie qui en vaut la peine.

Notre plus grande peur, c'est que, après la mort, nous ne serons plus rien. Pour être vraiment libérés de la peur, nous devons regarder profondément dans la dimension ultime, pour saisir notre vraie nature de non-naissance et non-mort. Nous devons nous libérer de l'idée que nous ne

sommes que notre corps, soumis à la mort. Lorsque nous comprenons que nous sommes plus que notre corps physique, que nous ne venons pas du néant et que nous ne disparaissons pas dans ce néant, nous sommes libérés de la peur.

Le Bouddha était un être humain, il connaissait aussi la peur. Mais parce qu'il passait chaque jour à pratiquer la pleine conscience et à regarder sa peur de près, lorsqu'il était confronté à l'inconnu, il était capable d'y faire face avec calme et paix. Un jour, alors que le Bouddha se promenait, il rencontra Angulimala, un redoutable criminel. Angulimala cria au Bouddha de s'arrêter, mais le Bouddha continua sa marche tranquillement. Angulimala rattrapa alors le Bouddha et lui demanda pourquoi il ne s'était pas arrêté. Le Bouddha répondit : « Angulimala, j'ai arrêté depuis longtemps, c'est toi qui n'as pas arrêté. » Et il poursuivit ses explications : « J'ai arrêté de commettre des actes qui causent de la souffrance aux autres êtres vivants. Tous les êtres vivants veulent vivre. Tous ont peur de la mort. Nous devons nourrir un cœur de compassion et protéger la vie de tous les êtres. » Très surpris, Angulimala voulut en savoir plus. À la fin de la conversation, Angulimala fit le vœu de ne plus jamais commettre d'actes violents et décida de devenir moine.

Comment le Bouddha a-t-il fait pour rester si calme et détendu en face d'un meurtrier ? Ceci est un exemple extrême, mais chacun de nous doit faire face à ses peurs d'une façon ou d'une autre, chaque jour. La pratique quotidienne de la pleine conscience peut nous aider grandement. En commençant par la respiration, en commençant par la conscience, nous devenons capables de faire face à tout ce qui se présente à nous.

Non seulement la non-peur est possible, mais c'est aussi la joie ultime. Lorsque vous touchez la non-peur, vous êtes libre. Si un jour je me trouve dans un avion et que le pilote annonce que l'avion va s'écraser, je pratiquerai la respiration consciente. Si vous recevez de mauvaises nouvelles, j'espère que vous ferez de même. Mais n'attendez pas le moment critique pour commencer à pratiquer la pleine conscience et transformer votre peur. Personne ne peut vous donner la non-peur. Même si le Bouddha était assis à côté de vous, il ne pourrait pas vous la donner. Vous devez pratiquer et réaliser cela pour vous-même. Si vous prenez l'habitude de pratiquer la pleine conscience, lorsque les difficultés se manifesteront, vous saurez déjà ce qu'il y a à faire.

Avant la naissance

Beaucoup d'entre nous ne s'en souviennent pas, mais il y a très longtemps, nous vivions dans l'utérus de notre mère. Nous étions des êtres humains minuscules. Il y avait deux cœurs dans le corps de notre mère : son propre cœur et le nôtre. À cette époque, votre mère faisait tout pour vous : elle respirait pour vous, elle mangeait pour vous, elle buvait pour vous. Vous étiez relié à elle par le cordon ombilical, vous étiez en sécurité et content à l'intérieur de votre mère. Vous n'aviez jamais ni trop chaud ni trop froid. C'était très confortable. Vous reposiez sur une sorte de coussin d'eau. En Chine et au Vietnam, on appelle l'utérus « le palais de l'enfant ». Vous avez passé environ neuf mois dans ce palais.

Les neuf mois que vous avez passés dans l'utérus figurent parmi les périodes les plus agréables de votre vie. Puis le jour de la naissance est arrivé. Tout était différent autour de vous, vous avez été propulsé dans un nouvel environnement. Vous avez eu froid et faim pour la première fois. Les bruits étaient trop forts, la lumière trop vive. Pour la première fois, vous avez connu la peur. C'est la peur originelle.

Dans le palais de l'enfant, vous n'aviez pas à utiliser vos propres poumons. Mais au moment de la naissance, quelqu'un a coupé le cordon ombilical et vous n'étiez plus relié physiquement à votre mère. Votre mère ne pouvait plus respirer pour vous. Vous avez dû apprendre à respirer tout seul pour la première fois. Si vous n'arriviez pas à respirer, vous alliez mourir. La naissance est un passage extrêmement critique. Vous avez été expulsé du palais et vous avez connu la souffrance. Vous avez essayé d'inspirer, mais c'était difficile. Il y avait du liquide dans vos poumons et il fallait d'abord expulser ce liquide pour pouvoir respirer. Vous étiez né, et avec cette naissance, votre peur était née aussi, avec le désir de survivre.

C’est le désir originel. En étant un nourrisson, nous savons bien que pour survivre, nous avons besoin de quelqu’un qui prenne soin de nous. Même après que le cordon ombilical a été coupé, nous sommes entièrement dépendants des adultes pour notre survie. Lorsque vous dépendez de quelqu’un ou de quelque chose pour survivre, cela signifie qu’il y a un lien, un cordon ombilical invisible qui vous relie à cette personne, à cette chose.

Puis nous grandissons, mais la peur originelle et le désir originel sont toujours là. Même lorsque nous ne sommes plus un bébé, nous avons toujours peur de ne pas pouvoir survivre si personne ne prend soin de nous. Tous les désirs que nous avons dans notre vie ont leurs racines dans ce désir originel, fondamental, de survivre. En tant que bébés, nous trouvons des moyens d’assurer notre survie. Parfois, nous nous sentons terriblement impuissants. Nous avons des jambes, mais nous ne pouvons pas marcher ; nous avons des bras, mais nous ne pouvons rien saisir. Nous devons nous débrouiller pour que quelqu’un d’autre nous protège, prenne soin de nous et assure notre survie.

Tout le monde connaît la peur à certains moments. Nous avons peur de la solitude, d’être abandonné, de vieillir, de mourir, de tomber malade et de bien d’autres choses encore. Parfois, nous pouvons ressentir de la peur sans savoir exactement pourquoi. Si nous regardons en profondeur, nous voyons que cette peur est issue de la peur originelle, du temps où nous étions un nourrisson sans défense, incapable de faire quoi que ce soit. Et même si nous sommes devenus adultes, cette peur originelle et le désir originel sont toujours vivants. Notre désir d’avoir un partenaire est, en partie, une continuation de notre désir d’avoir quelqu’un qui prenne soin de nous.

En tant qu’adulte, nous avons souvent peur de nous souvenir ou d’entrer en contact avec cette peur et ce désir originels, parce que l’enfant démuni est toujours vivant en nous. Nous n’avons pas eu l’occasion de lui parler, nous n’avons pas pris le temps de soigner l’enfant blessé, l’enfant sans défense en nous.

Pour la plupart d’entre nous, notre peur originelle continue sous une forme ou une autre. Parfois, nous avons peur d’être seuls. Nous pouvons ressentir cela : « Je n’y arriverai pas tout seul, j’ai besoin d’avoir quelqu’un. » C’est une continuation de notre peur originelle. Mais si nous

étudions la situation en profondeur, nous verrons que nous avons la capacité d'apaiser notre peur et de trouver notre propre bonheur.

Nous devons regarder de près nos relations pour voir si elles sont basées principalement sur le besoin mutuel ou sur le bonheur mutuel. Nous avons tendance à penser que notre partenaire a le pouvoir de nous faire nous sentir bien et que nous ne pouvons pas être bien si nous n'avons pas cette autre personne près de nous. Nous pensons : « J'ai besoin que cette personne prenne soin de moi, sinon je ne peux pas survivre. »

Si votre relation repose sur la peur plutôt que sur la compréhension mutuelle et le bonheur, elle n'a pas une base solide. Vous pensez peut-être que vous avez besoin de cette personne pour votre propre bonheur. Et pourtant, à un moment, vous trouverez que la présence de l'autre est une nuisance, vous voudrez vous en débarrasser. Alors vous serez certain que vos sentiments de paix et de sécurité ne venaient pas vraiment de cette personne.

Pareillement, si vous aimez passer beaucoup de temps dans un café, ce n'est peut-être pas parce que ce café est tellement intéressant. C'est peut-être parce que vous avez peur d'être seul ; vous sentez que vous avez toujours besoin d'être avec des gens. Lorsque vous allumez la télévision, ce n'est peut-être pas parce qu'il y a un programme fascinant que vous voulez voir ; c'est parce que vous avez peur d'être seul face à vous-même.

Si vous avez peur de ce que les autres peuvent penser de vous, c'est encore la même histoire. Vous avez peur que les autres pensent du mal de vous, qu'ils ne vous acceptent pas et qu'ils vous laissent seul, en danger. Si vous avez besoin que les autres pensent toujours du bien de vous, c'est encore l'expression de cette peur originelle. Si vous allez régulièrement dans les boutiques acheter de nouveaux vêtements, c'est à cause du même désir : vous voulez être accepté par les autres. Vous avez peur d'être rejeté. Vous avez peur d'être abandonné, laissé seul, sans personne pour prendre soin de vous.

Vous devez regarder en profondeur pour identifier la peur originelle et le désir primal qui sont derrière tous ces comportements. Chacune des peurs, chacun des désirs que vous éprouvez aujourd'hui sont l'expression de cette peur et de ce désir originels.

Un jour, en marchant, j'ai senti comme un cordon ombilical qui me reliait au soleil, dans le ciel. J'ai vu très clairement que, sans le soleil, je mourrais immédiatement. Puis j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait à

la rivière. Je savais que si la rivière n'était pas là, je mourrais aussi, parce que je n'aurais pas d'eau à boire. Et j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait à la forêt. Les arbres de la forêt produisent l'oxygène que je respire. Sans la forêt, je mourrais. Et j'ai vu un cordon ombilical qui me reliait au fermier qui cultive les légumes, le blé et le riz que je cuisine et que je mange.

Lorsque vous pratiquez la méditation, vous commencez à voir des choses que les autres ne voient pas. Bien sûr, vous ne voyez pas tous ces cordons ombilicaux, mais ils sont là, vous reliant à votre mère, votre père, le fermier, le soleil, la rivière, la forêt, etc. La méditation peut comporter une visualisation. Si vous deviez vous dessiner avec tous ces cordons ombilicaux, vous découvririez qu'il n'y en a pas cinq ou dix, mais peut-être des centaines et des milliers, et que vous êtes relié à tous ces cordons.

Au village des Pruniers où je vis, dans le Sud-Ouest de la France, nous aimons utiliser des gathas, des petits poèmes pour la pratique, que nous récitons en silence ou à haute voix tout au long de la journée, pour nous aider à vivre en profondeur chaque action de notre vie quotidienne. Nous avons un gatha pour nous lever le matin, un gatha pour nous brosser les dents, et même des gathas pour prendre la voiture ou utiliser l'ordinateur. Voici le gatha que nous disons lorsque nous servons notre nourriture :

Dans cette nourriture,
Je vois clairement,
La présence de tout l'univers
Qui contribue à ma subsistance[1].

En regardant profondément dans les légumes, nous voyons le soleil en eux, mais aussi les nuages, la terre, et dans la nourriture qui est devant nous, il y a aussi beaucoup de travail difficile et d'amour. Si nous regardons ainsi, même s'il n'y a personne assis avec nous pour partager le repas, nous savons que notre communauté, nos ancêtres, la Mère Nature et tout le cosmos sont présents, avec nous et en nous, à chaque moment. Nous n'avons jamais à nous sentir seuls.

L'une des premières choses que nous pouvons faire pour apaiser notre peur est de lui parler. Vous pouvez vous asseoir avec cet enfant effrayé en vous et lui témoigner de la douceur. Vous pouvez lui dire quelque chose comme : « Mon cher petit enfant, je suis toi-même, adulte. Je voudrais te

dire que nous ne sommes plus un bébé, sans défense et vulnérable. Nous avons des mains et des pieds solides ; nous pouvons très bien nous défendre. Il n'y a aucune raison de continuer à avoir peur. »

Je crois que parler à l'enfant ainsi peut être très aidant, parce que l'enfant intérieur est peut-être blessé en profondeur et que cet enfant attend que nous allions vers lui pour l'aider à guérir. Toutes les blessures de l'enfance sont encore là, et comme nous étions trop occupés, nous n'avons pas pris le temps de revenir vers lui. C'est pourquoi il est très important de prendre le temps de revenir, de reconnaître la présence de l'enfant blessé en nous et de lui parler pour tenter de l'aider à guérir. Nous pouvons lui rappeler à plusieurs reprises que nous ne sommes plus un enfant démuni, nous avons grandi, nous sommes désormais un adulte et nous savons très bien prendre soin de nous-mêmes.

Pratique : parler à son enfant intérieur

Prenez deux coussins que vous posez au sol. Asseyez-vous d'abord sur un coussin et faites comme si vous étiez l'enfant sans défense, vulnérable. Vous vous exprimez : « Ma chérie, mon chéri, je suis complètement sans défense, je ne sais rien faire, c'est très dangereux, je vais mourir ; il n'y a personne qui s'occupe de moi. » Vous devez parler le langage du bébé. Et tandis que vous vous exprimez ainsi, si des sentiments de peur, d'espoir, de stress ou d'impuissance se manifestent, laissez-les remonter et reconnaissez-les. Donnez à l'enfant sans défense tout le temps dont il a besoin pour s'exprimer complètement et libérer ses émotions. C'est très important.

Lorsque l'enfant a fini, changez de coussin pour jouer le rôle de vous-même, adulte. Vous regardez alors l'autre coussin et vous imaginez le petit enfant assis là ; vous lui parlez : « Écoute-moi bien, je suis toi-même, adulte. Tu n'es plus un petit enfant sans défense, nous avons grandi, maintenant, nous sommes devenus un adulte. Nous avons assez d'intelligence pour nous défendre, pour survivre par nous-même. Nous n'avons plus besoin de quelqu'un d'autre pour s'occuper de nous. »

Lorsque vous essaierez cette pratique, vous verrez que le sentiment de sécurité que vous recherchez ne doit pas nécessairement venir du fait de s'accrocher à quelqu'un d'autre ou de collectionner les distractions.

Reconnaître et apaiser la peur intérieure, c'est la première étape du lâcher prise.

Comprendre que nous sommes aujourd'hui en sécurité est essentiel pour ceux d'entre nous qui ont souffert d'abus, de peur ou de douleur dans le passé. Parfois, nous avons besoin d'un ami, d'un frère, d'une sœur ou d'un maître pour nous aider à ne pas retomber dans le passé. Nous avons grandi. Non seulement nous sommes désormais capables de nous défendre, mais nous pouvons également vivre pleinement dans le moment présent et donner aux autres.

1 *Vous trouverez une collection complète de gathas avec des informations sur la façon de pratiquer ces poèmes dans la vie quotidienne dans* Pratique de la méditation à chaque instant *de Thich Nhat Hanh.*

La peur originelle

Beaucoup d'entre nous ont souvent tendance à penser à des choses qui font remonter des émotions de peur et de tristesse. Nous avons tous connu certaines souffrances dans le passé et nous nous rappelons souvent ces souffrances. Nous revisitons le passé, encore et encore, regardant les films du passé. Mais si nous revisitons ces souvenirs sans la pleine conscience ou l'attention appropriée, chaque fois que nous regardons ces images, nous souffrons de nouveau.

Supposons que vous ayez été maltraité dans votre enfance. Vous avez beaucoup souffert. Vous étiez fragile et vulnérable. Vous étiez effrayé tout le temps. Vous ne saviez que faire pour vous protéger. Peut-être que, dans votre esprit, vous continuez d'être maltraité encore et encore, même si vous êtes devenu un adulte. Vous n'êtes plus cet enfant qui était fragile et vulnérable, sans aucun moyen de défense. Et pourtant, vous continuez d'expérimenter la souffrance de l'enfant parce que vous persistez à revisiter ces souvenirs, même s'ils sont douloureux.

Il y a un film, une image emmagasinée dans votre conscience. Chaque fois que votre esprit revient vers le passé et que vous regardez cette image ou ce film, vous souffrez de nouveau. La pleine conscience nous rappelle qu'il est possible de demeurer ici et maintenant. Elle nous rappelle que le moment présent est toujours disponible pour nous ; nous n'avons pas à revivre des événements qui se sont produits il y a longtemps.

Supposons que quelqu'un vous ait donné une gifle il y a vingt ans. Cela a été enregistré comme une image dans votre subconscient. Votre subconscient emmagasine de nombreux films et des images du passé, qui sont projetés en continu dans le tréfonds. Et vous avez tendance à venir les

regarder encore et encore, et ainsi vous continuez à souffrir. Chaque fois que vous revoyez cette image, vous recevez de nouveau une gifle.

Mais c'est seulement le passé. Vous n'êtes plus dans le passé ; vous êtes dans le moment présent. Cela s'est produit, effectivement – dans le passé. Mais il est déjà loin. Maintenant, tout ce qu'il reste, ce sont des images et des mémoires. Si vous revenez sans cesse dans le passé pour revoir ces images, c'est un mauvais usage de la conscience. Mais lorsque nous sommes établis dans le moment présent, nous pouvons regarder dans le passé d'une façon différente et transformer la souffrance qui y réside.

Peut-être que lorsque vous étiez un petit enfant, quelqu'un prenait votre jouet. Vous avez appris à pleurer, à essayer de manipuler la situation ; ou encore à sourire pour plaire à la personne qui s'occupait de vous, pour qu'elle vous redonne votre jouet. En tant que jeune enfant, vous avez appris à produire un sourire diplomatique. C'est une façon de gérer le problème de la survie. Vous apprenez sans même savoir que vous apprenez. Le sentiment que vous êtes fragile, vulnérable, incapable de vous défendre, le sentiment que vous avez toujours besoin de quelqu'un à vos côtés est toujours là. Cette peur originelle – et son autre aspect, le désir originel – sont toujours là. Le petit enfant, avec sa peur et son désir, est toujours vivant en nous.

Certains d'entre nous font des dépressions et continuent de souffrir même si, dans la situation actuelle, tout semble pour le mieux. C'est parce que nous avons une tendance à rester coincés dans le passé. Nous nous sentons plus à l'aise dans le passé, même si cela engendre beaucoup de souffrance. Cet endroit est profondément enfoui dans notre subconscient, où les films du passé sont projetés en permanence. Chaque nuit, nous y retournons, nous regardons ces films et nous souffrons. Et l'avenir pour lequel nous nous faisons tant de souci n'est rien d'autre qu'une projection de la peur et du désir du passé.

Ne craignez plus le passé

Parce qu'il est si facile de rester prisonnier de son passé, il est utile d'avoir quelque chose qui nous ramène au moment présent. Au village des Pruniers, nous utilisons une cloche. Lorsque nous entendons la cloche, nous pratiquons la respiration en pleine conscience et nous disons :

« J'écoute la cloche. Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure. » Ma vraie demeure, c'est ici et maintenant. Le passé n'est pas ma vraie demeure.

Vous pouvez dire au petit enfant intérieur que le passé n'est pas notre demeure ; notre demeure, c'est ici, là où nous pouvons réellement vivre notre vie. Nous pouvons obtenir toute la nourriture et la guérison dont nous avons besoin ici, dans le moment présent. Une grande partie de la peur, de l'anxiété et de l'angoisse que nous expérimentons est là parce que l'enfant intérieur n'a pas été libéré. Cet enfant a peur de sortir dans le moment présent ; ainsi, votre pleine conscience et votre respiration peuvent aider cet enfant à comprendre qu'il est désormais en sécurité et qu'il peut être libre.

Lorsque vous allez au cinéma, de votre fauteuil, vous regardez vers l'écran. Il y a une histoire : des gens sur l'écran interagissent entre eux. Et là, parmi le public, vous pleurez. Vous vivez ce qui se joue à l'écran comme quelque chose de réel et c'est pourquoi vous versez des larmes et vous éprouvez des émotions réelles. La souffrance est réelle, les larmes sont réelles. Mais si vous vous levez et que vous touchez l'écran, vous ne voyez aucune personne réelle. Ce n'est rien que de la lumière qui danse. Vous ne pouvez pas parler aux personnages sur l'écran ; vous ne pouvez pas les inviter à prendre le thé. Vous ne pouvez pas les arrêter ou leur poser une question, et pourtant cela peut créer une souffrance réelle, dans votre corps autant que dans votre esprit. Nos mémoires peuvent nous causer une souffrance réelle, émotionnelle et physique, même pour des événements qui ne sont pas en train de se produire.

Lorsque nous reconnaissons que nous avons l'habitude de rejouer de vieux événements et de réagir à des événements nouveaux comme s'il s'agissait des anciens, nous commençons à repérer les moments où cette énergie d'habitude se manifeste. Nous pouvons nous rappeler gentiment que nous avons une alternative. Nous pouvons regarder le moment tel qu'il est, un moment nouveau, et laisser le passé pour un temps où nous pourrons le regarder avec compassion.

Nous pouvons prendre le temps et l'espace non pas dans un moment occupé mais dans un temps tranquille, pour dire à l'enfant blessé qui souffre en nous qu'il n'a plus à souffrir du tout. Nous pouvons prendre sa main et l'inviter à venir dans le moment présent pour voir toutes les merveilles de la vie qui sont disponibles ici et maintenant : « Viens avec

moi, mon chéri. Nous avons grandi. Nous n'avons plus à avoir peur. Nous ne sommes plus vulnérables. Nous ne sommes plus fragiles. Nous n'avons plus besoin d'avoir peur. »

Il faut enseigner cela à l'enfant qui est en vous. Vous devez l'inviter à venir avec vous vivre dans le moment présent. Bien sûr, on peut réfléchir et apprendre du passé avec l'aide de la pleine conscience, mais lorsque nous faisons cela, nous restons enracinés dans le présent. Si nous sommes bien enracinés dans le présent, nous pouvons regarder le passé avec habileté et apprendre sans être aspirés et submergés par lui.

Contempler l'avenir sans peur

Nous pouvons également préparer l'avenir sans être emportés par nos projets. Souvent, nous refusons de faire des plans ou bien nous sommes envahis par une planification obsessionnelle parce que nous avons peur du futur et de ses incertitudes. C'est dans le moment présent que nous devons opérer. Si vous êtes réellement ancré dans le moment présent, vous pouvez planifier l'avenir d'une bien meilleure façon. Vivre en pleine conscience dans le présent n'exclut pas de faire des projets. Cela implique simplement que vous savez que cela ne sert à rien de vous perdre dans les soucis et les peurs concernant l'avenir. Si vous êtes enraciné dans le moment présent, vous pouvez amener le futur dans le présent pour avoir une vision profonde, sans vous perdre dans la peur et l'incertitude. Si vous êtes réellement présent et si vous savez comment prendre soin du moment présent le mieux possible, vous faites déjà de votre mieux pour le futur.

C'est la même chose avec le passé. L'enseignement et la pratique de la pleine conscience n'interdisent nullement de regarder profondément dans le passé. Mais si nous nous noyons dans le regret et le chagrin liés au passé, ce n'est pas un bon usage de la pleine conscience. Si nous sommes bien établis dans le moment présent, nous pouvons ramener le passé vers le moment présent pour regarder profondément. Vous pouvez très bien étudier le passé et le futur en restant établi dans le moment présent. En fait, vous êtes mieux armé pour apprendre du passé et planifier l'avenir lorsque vous êtes bien ancré dans le moment présent.

Si vous avez un ami qui souffre, vous devez l'aider. « Mon cher ami, tu es sur la terre ferme. Tout est OK maintenant. Pourquoi continues-tu de

souffrir ? Ne retourne pas dans le passé, c'est seulement un fantôme, ce n'est pas réel. » Et chaque fois que nous reconnaissons qu'il s'agit seulement de cinéma et d'images et non de la réalité, nous sommes libres. C'est cela, la pratique de la pleine conscience.

Se réconcilier avec notre passé

Notre peur originelle ne provient pas uniquement de notre naissance et de notre enfance ; la peur que nous ressentons vient également de la peur originelle de nos ancêtres. Nos ancêtres ont souffert de la faim et de nombreux dangers, ils ont connu des moments d'angoisse terrible. Ces peurs nous ont été transmises, elles sont présentes en chacun de nous. Et le fait de souffrir de la peur ne fait qu'empirer la situation. Nous sommes inquiets pour notre sécurité, notre travail et notre famille. Nous avons peur des menaces extérieures, et même lorsque rien de mauvais ne se produit, la peur est constamment présente en nous.

Un jour, un jeune Américain est venu au village des Pruniers pour pratiquer la méditation avec d'autres personnes. Pendant l'enseignement, j'ai suggéré à chacun d'entre nous d'écrire une lettre d'amour à un parent, qu'il soit encore en vie ou décédé. Écrire une lettre est une forme de méditation pratique. Ce jeune homme s'est senti incapable d'écrire, car chaque fois qu'il pensait à son père, il se sentait très mal. Son père était mort, mais il lui était impossible de se réconcilier avec lui. Ce père l'avait tellement terrorisé lorsqu'il était petit qu'il était rempli de peur à l'idée de s'adresser à lui par courrier. Il ne pouvait supporter de penser à son père, et encore moins de lui écrire. Je lui ai donc donné un exercice à pratiquer durant une semaine : « J'inspire, je me vois comme un enfant de cinq ans. J'expire, je souris à cet enfant de cinq ans. »

Quand vous êtes un petit garçon ou une petite fille, vous êtes très fragile et vulnérable. Un simple regard sévère de votre père peut causer une blessure dans votre cœur. Si votre père vous ordonne de vous taire, vous pouvez être blessé. Vous êtes très tendre. Parfois, vous voulez vous exprimer, vous faites beaucoup d'efforts pour trouver les mots, et votre

père est un peu irrité, il dit : « Tais-toi ! » C'est comme si quelqu'un versait un bol d'eau glacée sur votre cœur. Cela vous blesse profondément, et la prochaine fois vous n'oserez plus essayer. La communication avec votre père devient très difficile. « J'inspire, je me vois comme enfant de cinq ans. J'expire, je souris à cet enfant de cinq ans. »

Peut-être pensez-vous que cet enfant de cinq ans n'existe plus ? Le petit garçon, la petite fille en vous est toujours vivant et peut être profondément blessé. Cet enfant réclame votre attention, mais vous n'avez pas de temps à lui consacrer ; vous êtes trop occupé. Vous vous concevez comme un adulte, mais en réalité, vous êtes en même temps cette petite fille ou ce petit garçon, profondément blessé et terrifié. Alors lorsque vous inspirez comme cela et vous voyez comme un petit enfant si fragile, la compassion naît dans votre cœur. Et lorsque vous expirez, vous souriez à cet enfant, et ce sourire porte en lui la compréhension, la compassion.

Le petit enfant intérieur peut connaître une grande souffrance. Quand vous étiez petit, vous étiez terriblement affecté par les décisions que les adultes prenaient autour de vous. Un enfant est très impressionnable. Même avant la naissance, le bébé entend des sons et il distingue les cris et les chants. C'est pourquoi, si vous voulez le meilleur pour votre bébé, même avant la naissance, vous devez l'entourer d'amour. L'amour doit commencer très tôt.

Il y a beaucoup de jeunes personnes qui disent qu'elles haïssent leur père ou leur mère. Parfois, elles me le disent en des termes très tranchés : « Je ne veux plus rien avoir à faire avec lui, avec elle. » Ces personnes sont très en colère contre leurs parents et elles veulent rompre toute relation avec eux. Parfois, les gens ont de bonnes raisons de se séparer physiquement ou émotionnellement de leurs parents, surtout en cas de comportements abusifs. Parfois, nous craignons que si nous fréquentons nos parents, nous serons trop vulnérables et nous serons blessés à nouveau.

Mais même si nous refusons de voir nos parents ou de leur parler, nous ne pouvons pas nous séparer complètement d'eux. Nous sommes faits d'eux. Nous sommes notre père, nous sommes notre mère, cela est vrai, même si nous pensons que nous les haïssons.

Nous sommes la continuation de nos père et mère. Nous ne pouvons pas extraire ce matériau de nous-mêmes. Le fait d'être en colère contre nos parents n'y change rien. Nous sommes juste en colère contre nous-mêmes. Nous avons besoin de nous réconcilier avec les parents en nous, de parler

avec les parents en nous et de rechercher des moyens de coexister en paix. Si nous pouvons comprendre cela, la réconciliation sera facile.

Nous sommes capables de grands changements, à l'intérieur comme dans notre capacité d'influencer le monde à l'extérieur de nous. Mais, paralysés par la peur, nous pouvons penser que nous ne savons pas comment faire. Il suffit de pratiquer la marche méditative et la respiration consciente, de cultiver l'énergie de la pleine conscience et de la compréhension. La compréhension, lorsqu'elle se manifeste, nous aide à relâcher notre peur, notre colère, notre haine, etc. L'amour ne peut naître que sur un terrain de compréhension.

Lorsque nous disons que le corps et l'esprit sont connectés, cela ne s'applique pas seulement à notre corps et notre esprit individuels. En vous, il y a tous vos ancêtres biologiques et aussi vos ancêtres spirituels. Vous pouvez toucher la présence de votre père et de votre mère dans chaque cellule de votre corps. Ils sont pleinement présents en vous, de même que vos grands-parents et vos arrière-grands-parents. En touchant leur présence en vous, vous savez que vous êtes leur continuation. Peut-être avez-vous pensé que vos ancêtres ne sont plus, mais même les scientifiques disent que vos ancêtres sont présents en vous, dans l'héritage génétique qui est dans chaque cellule de votre corps. La même chose est vraie pour vos descendants. Vous serez présent dans chaque cellule de leur corps. Vous êtes présent dans la conscience de chaque personne que vous avez touchée.

Prenons l'exemple d'un prunier. Dans chaque prune sur l'arbre, il y a un noyau. Ce noyau contient le prunier et toutes les générations précédentes de pruniers. Le noyau de prune contient un nombre infini de pruniers. Dans le noyau, il y a une intelligence, une sagesse qui sait comment devenir un prunier, comment produire des branches, des feuilles, des fleurs et des prunes. Le petit noyau ne peut pas faire cela par lui-même, il ne peut le faire que parce qu'il a hérité de l'expérience et de l'adaptation de nombreuses générations d'ancêtres. Pour vous, c'est la même chose. Vous possédez la sagesse et l'intelligence pour devenir un être humain accompli parce que vous avez hérité d'une éternité de sagesse, non seulement de vos ancêtres biologiques mais également de vos ancêtres spirituels.

Vos ancêtres spirituels sont en vous : en effet, on ne peut pas séparer l'inné et l'acquis. Les acquisitions sont venues modifier votre nature innée. Votre spiritualité et votre pratique de la pleine conscience, qui font

partie de votre vie quotidienne, sont également dans chaque cellule de votre corps. Donc vos ancêtres spirituels sont présents dans chaque cellule. Vous ne pouvez pas nier leur présence.

Certains parmi nous ont des parents admirables, d'autres ont des parents qui ont beaucoup souffert et qui ont fait souffrir leur partenaire et leurs enfants. Nous avons tous des ancêtres biologiques dignes d'admiration, et d'autres qui avaient beaucoup d'aspects négatifs et dont nous ne sommes pas fiers. Tous sont nos ancêtres. Nous avons aussi éventuellement des ancêtres spirituels qui ne nous ont pas aidés ou qui nous ont fait du mal. Nous sommes peut-être en colère contre eux, mais ce sont tout de même nos ancêtres.

Nous avons besoin de revenir à nous-mêmes pour embrasser nos ancêtres biologiques et spirituels. Nous ne pouvons pas nous en débarrasser. Ils sont une réalité et ils sont là, en nous, dans notre corps et notre esprit. L'acceptation inconditionnelle de cet héritage est la première étape pour ouvrir la porte au miracle du pardon.

Pratique : accepter nos ancêtres

Pour accepter sincèrement les autres tels qu'ils sont, nous devons commencer par nous-mêmes. Si nous ne pouvons pas nous accepter tels que nous sommes, nous ne serons jamais capables d'accepter les autres. Quand je me regarde, je vois des choses positives, admirables et même remarquables, mais je sais qu'il y a également des côtés négatifs en moi. Donc, dans un premier temps, je me reconnais et m'accepte.

En inspirant et en expirant, vous visualisez vos ancêtres et vous voyez tous leurs aspects positifs et négatifs. Soyez déterminé à les accepter tous comme vos ancêtres, sans hésitation.

Mes chers ancêtres, je suis vous, avec toutes vos forces et vos faiblesses. Je vois que vous avez des graines positives et négatives. Je comprends que vous avez eu de la chance et que les bonnes graines telles que la bonté, la compassion et la non-peur ont été arrosées en vous. Je comprends également que vous n'avez pas eu de chance et que les mauvaises graines comme la peur, l'avidité et la jalousie ont également été arrosées en vous et qu'alors les bonnes graines n'ont pas eu la chance de se développer.

Si les graines positives d'une personne sont arrosées durant sa vie, c'est en partie une question de chance et en partie à cause de ses efforts. Les circonstances de notre vie peuvent nous aider à arroser les graines de patience, de générosité, de compassion et d'amour. Les personnes autour de nous ainsi que la pratique de la pleine conscience peuvent nous aider à arroser ces graines. Mais lorsqu'on a grandi en temps de guerre ou dans une famille ou une communauté où il y a de la souffrance, on peut être envahi de désespoir et de peur. Les parents qui souffrent beaucoup et qui ont peur du monde et des autres arrosent chez leurs enfants les graines de peur et de colère. Mais lorsque les enfants grandissent dans un climat de sécurité et d'amour, les graines positives en eux sont nourries et renforcées.

Si vous pouvez considérer vos ancêtres ainsi, vous comprendrez qu'ils étaient des êtres humains qui souffraient et qui essayaient de faire pour le mieux. Cette compréhension permet de dépasser le rejet et la colère. Accepter vos ancêtres avec leurs forces et leurs faiblesses vous aide à devenir plus paisible, à éprouver moins de peurs. Vous pouvez aussi voir vos frères et sœurs aînés comme les plus jeunes de vos ancêtres, car ils sont nés avant vous. Ils ont, eux aussi, leurs forces et leurs défis, comme chacun de nous.

Faire la paix avec ses ancêtres demande un peu de pratique, mais c'est important de se réconcilier avec eux si vous voulez surmonter la peur qui est en vous. Vous pouvez faire cela n'importe où, devant un autel ou un arbre, sur une montagne ou encore en ville. La seule chose à faire est de visualiser la présence de tous vos ancêtres en vous. Vous êtes leur continuation. C'est seulement quand vous aurez fait la paix avec eux que vous pourrez être à cent pour cent dans le moment présent.

Relâcher les peurs à propos de l'avenir

Les cinq remémorations

Non seulement nous restons facilement prisonniers des événements qui se sont produits dans le passé, mais en plus nous nous perdons souvent dans la peur de ce qui va nous arriver à l'avenir. La peur de la mort est l'une des plus grandes peurs que l'on ait. Lorsque nous regardons directement dans les graines de cette peur, au lieu d'essayer de la recouvrir ou de la fuir, nous commençons à la transformer. L'une des méthodes les plus efficaces pour cela est de pratiquer les cinq remémorations. Inspirez et expirez lentement, en pleine conscience, tout en répétant intérieurement ces phrases ; cela vous aidera à regarder profondément dans la nature et les racines de votre peur.

Voici les cinq remémorations :

1. Il est dans ma nature de vieillir, je ne peux échapper à la vieillesse.

2. Il est dans ma nature de tomber malade, je ne peux échapper à la maladie.

3. Il est dans ma nature de mourir, je ne peux échapper à la mort.

4. Tout ce qui m'est cher et tous ceux que j'aime sont soumis par nature au changement. Je ne peux échapper à la séparation.

5. J'hérite des résultats de mes actions, de mes paroles et de mes pensées. Mes actes sont ma continuation.

Lorsque nous contemplons chacune de ces remémorations, en inspirant et en expirant pour accéder à leur sens en pleine conscience, nous traitons notre peur à la racine, ce qui est très efficace.

Il est dans ma nature de vieillir,
je ne peux échapper à la vieillesse.

C'est la première des remémorations : « J'inspire, je sais qu'il est dans ma nature de vieillir, j'expire, je sais que je ne peux échapper à la vieillesse. » Nous avons tous peur de vieillir. Nous ne voulons pas y penser. Nous voulons que cette peur reste calmement au fond de notre conscience, loin de nous. Cette contemplation vient du soutra Anguttara III, 70-71. Bien sûr, je sais que je vais vieillir : c'est une vérité universelle et inévitable. La plupart d'entre nous refusent d'en tenir compte, nous vivons plus ou moins dans le déni. Mais au plus profond de notre esprit, nous savons bien que c'est vrai. Lorsque nous refoulons nos pensées de peur, elles continuent de couver dans le noir. Nous sommes tentés de consommer (de la nourriture, de l'alcool, des films etc.) pour essayer d'oublier et d'empêcher ces pensées de faire surface dans notre conscience. Au bout du compte, le fait de fuir nos peurs nous fait souffrir et fait souffrir les autres, et nos peurs ne font que grandir.

Nous devons accepter cette réalité comme la vérité et non comme un fait logique. La récitation de cette phrase vise non seulement à nous faire constater une évidence, mais aussi à intégrer une vérité dont nous devons faire l'expérience directe. Nous pouvons prendre quelques instants pour laisser cette vérité pénétrer notre chair et nos os. Il ne faut pas rester à un niveau de compréhension intellectuel (« Oui, bien sûr, je suis jeune aujourd'hui, mais je vais vieillir »). Si cela reste une notion abstraite, elle ne produit aucun bénéfice, surtout que notre esprit a l'habitude de la réprimer et de l'oublier dès que ces mots ont été prononcés.

Selon l'enseignement du Bouddha, si nous nous confrontons à cette vérité – nous ne pouvons échapper à la vieillesse et à la mort – et si nous nous en imprégnons, notre peur – et toutes les folies que nous faisons pour essayer d'y échapper – n'ont plus aucune raison d'être. Nous cessons d'agir sous l'impulsion des peurs inconscientes, nous sortons du cercle vicieux qui nourrit la peur enfouie en nous.

Il est dans ma nature de tomber malade
je ne peux échapper à la maladie.

La deuxième remémoration nous rappelle que la maladie est un phénomène universel. « J'inspire, je sais qu'il est dans ma nature de tomber malade, j'expire, je sais que je ne peux échapper à la maladie. » Siddhartha, comme on appelait le Bouddha avant qu'il pratique et atteigne l'éveil, était l'un des jeunes hommes les plus forts de Kapilavastu. Il était souvent le meilleur dans les compétitions sportives, et tout le monde rêvait d'égaler ses prouesses, surtout son cousin Devadatta qui était très envieux. Siddhartha était naturellement devenu arrogant, sachant que peu de gens étaient aussi forts que lui. Mais en pratiquant le regard profond dans la méditation assise, Siddhartha reconnut son arrogance et put s'en défaire.

Si nous jouissons d'une bonne santé, nous pensons peut-être que la maladie, c'est pour les autres. Nous regardons les autres avec dédain, nous disant qu'ils se rendent malades pour un rien, qu'ils doivent toujours recourir à des médicaments ou à des massages. Nous pensons que nous ne sommes pas comme eux.

Mais un jour ou l'autre, nous aussi, nous pouvons tomber malades. Si nous ne contemplons pas cette réalité avec diligence dès aujourd'hui, alors le jour où cela arrivera subitement, nous ne saurons pas comment réagir. Nos jambes sont solides maintenant ; nous pouvons courir, pratiquer la méditation marchée, jouer au football. Nous pouvons encore utiliser nos bras pour beaucoup de choses. Mais la plupart d'entre nous ne font pas bon usage de leurs capacités pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres. Nous n'utilisons pas notre énergie pour pratiquer et transformer nos afflictions et contribuer à soulager la souffrance des autres.

Un jour, nous resterons au lit, et même si nous souhaitons juste nous lever et faire un pas, nous ne serons plus capables de le faire. C'est pourquoi nous devons regarder correctement le moment présent et savoir que, puisque nous avons un corps, nous tomberons sûrement malades un jour. En voyant cela, nous pouvons dépasser notre arrogance par rapport à notre bonne santé. Le chemin de la bonne conduite se révélera ; nous ferons un usage adéquat de notre temps et de notre énergie pour faire ce qu'il y a à faire et ne pas nous laisser entraîner par de vaines poursuites,

qui peuvent détruire notre corps et notre esprit. Ce que nous avons à faire deviendra très clair.

Il est dans ma nature de mourir,
je ne peux échapper à la mort.

Ceci est la troisième remémoration : « J'inspire, je sais qu'il est dans ma nature de mourir, j'expire, je sais que je ne peux échapper à la mort. » C'est un fait simple et évident, mais il est difficile d'y faire face. Vous aimeriez que ce fait disparaisse parce qu'il vous fait peur. Il est douloureux de le regarder en profondeur. La mort est une réalité à laquelle nous devons nous confronter. Notre subconscient est toujours en train d'essayer de l'oublier, parce que lorsque nous touchons cette peur, si nous ne sommes pas équipés de l'énergie de la pleine conscience, nous souffrons. Notre mécanisme de défense nous pousse à oublier, nous ne voulons pas en entendre parler. Mais tout au fond de notre esprit, la peur de la mort est toujours présente, elle fait pression sur nous.

Lorsque nous faisons sincèrement face au fait que nous allons mourir un jour (peut-être plus tôt que nous le pensons), nous ne nous embarrassons plus à faire des choses ridicules, à entretenir l'illusion que nous vivrons éternellement. Le fait de contempler notre mortalité nous aide à concentrer notre énergie sur la pratique pour nous transformer et nous guérir, ainsi que le monde où nous vivons.

Tout ce qui m'est cher et tous ceux que j'aime
sont soumis par nature au changement.
Je ne peux échapper à la séparation.

Ceci est la quatrième remémoration : « J'inspire, je sais qu'un jour je devrai quitter toutes les choses et les personnes que j'aime. J'expire, il n'y a aucun moyen de les emmener avec moi. » Tout ce qui est cher à mes yeux aujourd'hui, je devrai le laisser derrière moi demain, qu'il s'agisse de ma maison, de mon compte en banque, de mes enfants, de mon merveilleux partenaire. Tout ce qui est si précieux, je devrai l'abandonner. Je ne pourrai rien emporter avec moi quand je mourrai. C'est une vérité scientifique. Ce que nous aimons, ce qui nous appartient aujourd'hui, tout cela ne sera plus là demain ; nous devrons tout laisser derrière nous, non

seulement les objets matériels auxquels nous sommes attachés mais aussi tous ceux que nous aimons.

Nous ne pouvons rien emporter ni personne dans la mort. Et pourtant, chaque jour, nous nous efforçons d'accumuler encore et encore plus d'argent, de savoir, de célébrité et tant d'autres choses. Et même lorsque nous avons atteint l'âge de soixante ou soixante-dix ans, nous continuons de lutter pour obtenir plus de savoir, plus d'argent, de gloire et de pouvoir. Nous savons que les souvenirs et les possessions que nous convoitons doivent tous êtres abandonnés un jour. C'est pourquoi les personnes qui ont embrassé la vie monastique ne collectionnent pas les objets. Le Bouddha a dit que les moines doivent avoir seulement trois robes, un bol à aumônes, un filtre à eau et un tapis d'assise et qu'ils doivent être prêts à se défaire de ces quelques objets. Le Bouddha a souvent dit qu'il ne faut pas être attaché à quoi que ce soit, y compris au pied de l'arbre où nous aimons nous asseoir et dormir. Nous devons être capables de nous asseoir et de dormir au pied de n'importe quel arbre. Notre bonheur ne doit pas dépendre de cet endroit particulier. Nous devons être prêts à l'abandonner.

Lorsque nous pratiquons et que nous apprenons à nous défaire des objets, nous devenons libres et heureux, ici et maintenant. Si nous ne pouvons pas lâcher prise, nous souffrirons, non seulement le jour où nous serons finalement forcés de tout laisser mais aussi aujourd'hui et tous les jours qui nous séparent de notre mort, parce que la peur sera toujours là, à nous harceler. Il y a des personnes âgées qui sont toujours très avides et avares, comme Scrooge, et qui continuent d'accumuler des objets. C'est regrettable. Ce n'est pas parce qu'ils ne sont pas assez intelligents pour voir qu'un jour prochain, peut-être dans quelques mois, ils devront tout abandonner. C'est parce que la convoitise est devenue une habitude ; toute leur vie, ils ont recherché le bonheur en accumulant des objets. Et même trois mois avant leur mort, cette habitude est tellement forte qu'elle les empêche de lâcher prise.

Au Vietnam, nous avons une légende qui parle d'un homme riche, Thach Sung, qui était très fier, parce que ses entrepôts contenaient tout ce qu'on pouvait trouver dans ceux du roi. Il se félicitait d'avoir autant d'or et de trésors que le roi lui-même, voire peut-être plus. Le roi demanda un jour à Thach Sung s'il était certain d'être l'homme le plus riche. Thach Sung était si sûr de lui qu'il paria que s'il y avait une seule chose dans l'entrepôt du roi qui n'était pas dans son entrepôt, il lui céderait toutes ses

possessions. Il avait l'arrogance de la richesse. Le défi commença donc, dont les ministres étaient témoins. Tout ce que le roi montrait, Thach Sung l'avait. Cependant, à la fin de la journée, il restait une chose que le roi possédait mais pas Thach Sung : une marmite cassée ! Celle-ci ne pouvait pas être utilisée pour cuire la soupe, mais on pouvait y cuisiner des plats de poisson ou de tofu. Le ministre de la Justice déclara que Thach Sung avait perdu son pari. Thach Sung dut tenir sa promesse et donner tout ce qu'il possédait au roi. Sa colère fut telle qu'il se transforma en lézard, claquant sans cesse de la langue : « Tssc, tssc ! Tssc, tssc ! »

Nous ne voulons pas devenir Thach Sung, qui cherchait le bonheur dans l'accumulation des biens matériels. Le Bouddha a dit un jour aux moines de regarder le ciel, la nuit, pour voir la lune et il leur a demandé s'ils voyaient comme la lune est heureuse lorsqu'elle voyage dans ce grand espace ouvert. En tant que pratiquants, nous devrions nous permettre d'être libres comme la lune. Si nous sommes attachés à l'obtention de toujours plus de richesse, de célébrité, de pouvoir, de sexe et d'amour, nous perdons toute liberté.

J'hérite des résultats de mes actions, de mes paroles
et de mes pensées. Mes actes sont ma continuation.

La cinquième remémoration nous rappelle que lorsque nous mourons, la seule chose qui continue, c'est nos pensées, nos paroles, nos actions, c'est-à-dire notre karma. « J'inspire, je sais que je n'emporterai rien avec moi, sauf mes pensées, mes paroles et mes actions. J'expire, seuls mes actes m'accompagnent. » Toutes les pensées que vous avez produites, tous les mots que vous avez prononcés, toutes les actions que vous avez effectuées avec votre corps – tout ceci, c'est le karma, qui se poursuit et qui forme votre continuation. Tout le reste, vous devez le laisser derrière vous.

Ici, lorsque nous parlons d'« héritage », il ne s'agit pas des économies de nos parents mais des fruits de nos propres actions. Ce que nous avons pensé, dit et fait constitue notre karma qui, en sanscrit, signifie « action ». Ce que nous faisons, disons et pensons se prolonge une fois que l'acte est fait et le fruit de cet acte nous poursuit. Que nous le voulions ou non, cet héritage reste avec nous. Tous nos biens précieux et nos bien-aimés, nous devez les laisser derrière nous, mais notre karma, le fruit de nos actions, nous suit toujours. Nous ne pouvons pas y échapper, nous ne pouvons pas

dire : « Non, tu n'as pas le droit de me poursuivre ! » Le karma est le sol sur lequel nous nous tenons. Nous n'avons qu'un seul fondement, c'est notre karma. Nous n'avons pas d'autre fondement.

Nous recevrons les fruits de tous les actes que nous avons faits, qu'ils soient bénéfiques ou non bénéfiques.

Apporter la pleine conscience aux graines de peur

La pratique des cinq remémorations nous aide à accepter plusieurs de nos peurs les plus profondes, telles que la vieillesse, la maladie et la mort, comme des réalités, des faits auxquels nous ne pouvons pas échapper. En pratiquant pour accepter ces vérités, nous pouvons réaliser la paix, nous avons la capacité de vivre une vie consciente, saine, pleine de compassion, nous cessons de causer de la souffrance à nous-mêmes et aux autres.

Invitez votre peur dans votre conscience et souriez-lui ; chaque fois que vous souriez à travers la peur, elle perd un peu de sa force. Si vous essayez de fuir votre souffrance, il n'y a aucune façon d'en sortir. La seule façon de trouver une issue est de regarder profondément dans la nature de votre peur.

En contemplant les cinq remémorations, nous apportons de la pleine conscience à la graine de peur en nous. La graine de la peur est présente en nous et si nous ne pratiquons pas de façon à l'embrasser avec notre pleine conscience, chaque fois que cette vérité se manifeste, nous nous sentons très mal à l'aise. Comme une autruche à la vue d'un lion, nous mettons la tête dans le sable. Nous cherchons à faire diversion à l'aide de la télévision, des jeux informatiques, de l'alcool, des drogues, etc. pour tenter d'ignorer les réalités de la vieillesse, de la maladie, de la mort et de l'impermanence de tout ce que nous aimons.

Si nous nous laissons submerger par nos peurs, nous souffrons, et la graine de la peur se renforce en nous. Mais lorsque nous pratiquons, nous utilisons l'énergie de la pleine conscience pour embrasser notre peur. Chaque fois que celle-ci est embrassée par la pleine conscience, son énergie diminue avant de retourner dans les profondeurs de notre conscience sous forme de graine.

Notre conscience peut être représentée par un cercle, dont la partie inférieure est le tréfonds et la partie supérieure la conscience-

connaissance. La peur de vieillir, la peur de la maladie, la peur de la mort, la peur de devoir lâcher prise et la peur des conséquences de notre karma sont toutes présentes dans notre conscience du tréfonds. Nous ne voulons pas faire face à notre peur et nous essayons de la recouvrir, de la laisser au fond, à la cave. Nous n'aimons pas que quelqu'un ou quelque chose vienne nous rappeler ces peurs. Nous ne voulons pas qu'elles se manifestent au niveau de la conscience.

La pleine conscience est à l'opposé de cette tendance. Nous devons inviter ces choses à se manifester dans notre conscience-connaissance chaque jour et leur dire : « Ma chère, je n'ai pas peur de toi. Je n'ai pas peur de ma peur. Il est dans ma nature de vieillir ; je ne peux échapper à la vieillesse. » Lorsque la peur se manifeste, nous voulons que la graine de pleine conscience se manifeste également pour l'embrasser. Ainsi nous avons deux énergies en présence : la première est l'énergie de la peur et la seconde celle de la pleine conscience. La peur prend un bain de pleine conscience et devient un peu plus faible avant de retourner dans les profondeurs de notre conscience sous forme de graine.

Lorsque la peur s'efface pour un moment, cela ne veut pas dire que nous l'avons complètement vaincue. Si nous avons un moment de paix, un moment de méditation, nous pouvons la rappeler. « Ma chère peur, reviens pour que je puisse t'embrasser un petit moment. Il est dans ma nature de mourir, je ne peux pas échapper à la mort. » Nous pouvons rester avec notre peur durant cinq, dix, vingt ou trente minutes, selon nos besoins, et utiliser l'énergie de la pleine conscience pour embrasser notre peur. Si celle-ci est accueillie et embrassée comme cela chaque jour, elle perdra de sa force.

Sans venir, sans partir

Notre plus grande peur, c'est que lorsque nous mourrons, nous retournerons au vide. Parmi nous, beaucoup croient que notre existence est limitée à une période que nous appelons notre « durée de vie ». Nous pensons que la vie commence à la naissance – où de rien, nous devenons quelque chose – et se termine à la mort – où nous redevenons rien. Nous avons peur d'être annihilés.

Mais si nous regardons en profondeur, nous pouvons avoir une conception tout autre de notre existence. Nous pouvons voir que la vie et la mort ne sont que des notions qui ne sont pas réelles. Le Bouddha nous a appris qu'il n'y a ni naissance ni mort. Notre croyance en ces notions de la naissance et de la mort crée une illusion puissante qui entretient beaucoup de souffrance. Lorsque nous comprenons que nous ne pouvons pas être détruits, nous sommes libérés de la peur. Nous pouvons apprécier la vie d'une nouvelle manière.

Quand j'ai perdu ma mère, j'ai beaucoup souffert. Le jour de sa mort, j'ai écrit dans mon journal : « Le plus grand malheur de ma vie est arrivé. » J'ai pleuré son départ pendant plus d'un an. Puis, une nuit où je dormais dans mon ermitage, une cabane située derrière un temple sur une colline couverte de théiers, dans les montagnes du Vietnam, j'ai rêvé de ma mère. Je me suis vu assis auprès d'elle, et nous avions un entretien merveilleux. Elle était jeune et belle, avec ses longs cheveux sur les épaules. C'était tellement agréable d'être là et de parler avec elle, comme si elle n'était jamais morte. À mon réveil, j'avais un sentiment puissant de n'avoir jamais perdu ma mère. La sensation de sa présence en moi était très forte. J'ai compris alors que l'idée d'avoir perdu ma mère n'était rien

qu'une idée. Il était évident, à ce moment-là, que ma mère était toujours en vie, en moi, et qu'elle le resterait toujours.

J'ouvris la porte pour sortir, la lueur de la lune inondait la colline. Marchant doucement entre les rangs de théiers dans cette douce lumière, j'étais en lien avec ma mère, réellement présente en moi. Ma mère était le clair de lune, me caressant très tendrement, très doucement, comme elle l'avait fait si souvent. Chaque fois que mes pieds touchaient la terre, je sentais que ma mère était là, avec moi. Je savais que ce corps n'était pas seulement à moi, mais une continuation vivante de ma mère et de mon père, de mes grands-parents et arrière-grands-parents, et de tous mes ancêtres. Ces pieds que je considérais comme « mes » pieds étaient en réalité « nos » pieds. Ensemble, ma mère et moi, nous laissions nos empreintes dans le sol humide. À partir de cette expérience, l'idée que j'avais perdu ma mère n'exista plus. Il me suffisait de regarder dans la paume de ma main, de sentir la brise sur mon visage ou la terre sous mes pieds pour me rappeler que ma mère était toujours là, avec moi, disponible à tout moment.

Lorsque vous perdez votre bien-aimé, vous souffrez. Mais si vous savez comment regarder profondément, vous avez une chance de réaliser que sa nature est vraiment celle de la non-naissance et de la non-mort. Il y a une manifestation, et il y a la cessation de la manifestation, pour donner une nouvelle manifestation. Vous devez être vigilant pour reconnaître les nouvelles manifestations de la personne. Mais avec la pratique et des efforts, vous pouvez le faire. Soyez attentif au monde autour de vous, aux feuilles et aux fleurs, aux oiseaux et à la pluie. Si vous vous arrêtez pour regarder en profondeur, vous reconnaîtrez votre bien-aimé qui se manifeste encore et toujours sous de nouvelles formes. Vous pourrez quitter votre peur et votre tristesse et retrouver la joie de vivre.

Le présent est libre de la peur

Lorsque nous ne sommes pas pleinement présents, nous ne sommes pas réellement vivants. Nous ne sommes pas vraiment là, ni pour nos bien-aimés ni pour nous-mêmes. Mais si nous ne sommes pas là, alors où sommes-nous ? Nous sommes en train de courir, courir, toujours courir, même dans le sommeil. Nous courons pour tenter d'échapper à la peur.

Nous ne pouvons pas profiter de la vie si nous gaspillons notre temps et notre énergie à nous faire du souci à propos de ce qui s'est produit hier ou de ce qui va arriver demain. Si nous avons peur tout le temps, nous passons à côté du fait merveilleux que nous sommes en vie et que nous pouvons être heureux sans attendre. Dans la vie quotidienne, nous avons tendance à croire que le bonheur n'est possible qu'à l'avenir. Nous recherchons toujours les « bonnes » conditions qui nous manquent pour être heureux. Nous passons à côté de la vie, qui se déroule sous nos yeux. Nous recherchons quelque chose qui fera que nous nous sentirons plus solides, plus en sécurité. Mais nous avons tout le temps peur de ce que l'avenir nous réserve – peur de perdre notre travail, nos possessions, les gens que nous aimons autour de nous. Alors nous passons notre temps à espérer et à attendre ce moment magique – quelque part dans le futur – où tout sera comme nous le voulons. Nous oublions que la vie n'est disponible que dans le moment présent. Le Bouddha a dit : « C'est possible de vivre heureux dans le moment présent. C'est le seul moment que nous avons. »

Un trésor caché

La Bible raconte l'histoire d'un fermier qui a découvert un trésor enterré dans son champ. Lorsqu'il rentre à la maison, il fait cadeau de toutes ses autres terres et possessions. Il ne conserve que ce petit lopin de terre qui contient le trésor. Ce trésor, c'est le Royaume de Dieu. Nous savons que nous devons rechercher le Royaume de Dieu dans le moment présent, parce que le moment présent est le seul moment qui soit. Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore là. Donc l'endroit où vous devez rechercher le Royaume de Dieu ou la Terre Pure du Bouddha, l'endroit où vous devez rechercher votre bonheur, votre paix, votre accomplissement, ce ne peut être que le moment présent. C'est aussi simple et aussi clair que cela. Mais comme nous avons tendance à retourner dans le passé ou à nous enfuir dans le futur, nous devons reconnaître cette habitude et apprendre à nous en libérer pour pouvoir nous établir réellement dans le moment présent.

Un jour, le Bouddha a donné un enseignement devant une grande assemblée d'hommes d'affaires. Le cœur de son message était ceci : « Il

est possible d'être heureux dans le moment présent. » Le Bouddha savait que la plupart des hommes d'affaires sont très préoccupés par leurs résultats à venir et qu'ils sont incapables de jouir du moment présent. Ils n'ont pas de temps pour eux-mêmes ou pour leur famille ; ils n'ont pas le temps d'aimer et de rendre leur entourage heureux. Ils sont continuellement absorbés par le futur.

La Terre Pure, c'est le moment présent. La Terre Pure, c'est maintenant ou jamais. C'est la même chose pour le Royaume de Dieu ; c'est maintenant ou jamais. Le Royaume de Dieu n'est pas qu'une belle idée. C'est une réalité. Lorsque vous pratiquez la respiration consciente et la marche méditative, vous revenez au moment présent et vous touchez les nombreuses merveilles de la vie, en vous et autour de vous ; tout cela fait partie du Royaume de Dieu. Lorsque vous avez trouvé le Royaume de Dieu, vous n'avez plus besoin de courir après la gloire, la richesse et les plaisirs des sens.

En revenant au moment présent, nous comprenons qu'il y a déjà tellement de conditions du bonheur que nous n'avons pas besoin de courir après d'autres. Nous avons déjà suffisamment de conditions pour être heureux. Le bonheur est parfaitement possible, ici et maintenant.

L'enseignement du Bouddha sur le bonheur dans le moment présent est un enseignement très agréable. Nous pouvons être heureux immédiatement. La pratique est aussi très agréable. Lorsque nous gravissons la colline ensemble, nous n'avons aucun effort à faire ; nous apprécions chaque pas. En marchant ainsi, nous sommes libres du passé tout comme du futur et nous pouvons toucher le Royaume de Dieu, la Terre Pure du Bouddha, à chaque pas.

Ici et maintenant

Je suis chez moi, je suis arrivé
Je suis ici et maintenant
Bien solide, vraiment libre,
Dans la Terre Pure, je m'établis.

Lorsque nous revenons à l'ici et au maintenant, nous reconnaissons les nombreuses conditions du bonheur qui sont déjà là. La pratique de la

pleine conscience consiste à revenir ici et maintenant pour se mettre profondément en contact avec soi-même et la vie. Cela demande un entraînement. Même si nous sommes très intelligents et que nous comprenons le principe tout de suite, nous devons nous entraîner à vivre réellement de cette façon. Nous devons nous entraîner à reconnaître les nombreuses conditions du bonheur qui sont déjà là.

Vous pouvez réciter le poème ci-dessus en inspirant et en expirant. Vous pouvez pratiquer ce poème lorsque vous allez au travail. Peut-être n'êtes-vous pas encore arrivé au bureau, mais en conduisant la voiture, vous êtes déjà arrivé chez vous, dans le moment présent.

Lorsque vous arrivez au bureau, c'est aussi votre vraie demeure. Dans votre bureau, vous êtes également ici et maintenant. Le fait de pratiquer la première ligne du poème, « Je suis chez moi, je suis arrivé », peut vous rendre très heureux. Que vous soyez assis, en train de marcher, d'arroser le potager ou de donner à manger à vos enfants, il est toujours possible de pratiquer « Je suis chez moi, je suis arrivé ». J'ai couru toute ma vie ; maintenant je ne cours plus, je suis déterminé à m'arrêter pour vivre ma vie pleinement, à chaque moment.

Lorsque nous pratiquons une inspiration en disant « Je suis chez moi » et que nous nous sentons vraiment chez nous, nous n'avons plus à avoir peur, nous n'avons plus besoin de courir. Lorsque nous expirons et disons « Je suis arrivé », si nous sentons que nous sommes réellement arrivés, c'est réussi. Être pleinement présent, cent pour cent vivant, est un réel accomplissement. Le moment présent est devenu notre vraie demeure.

Nous répétons ce mantra, « Je suis chez moi, je suis arrivé », jusqu'à ce que nous sentions que c'est devenu la réalité. Nous continuons d'inspirer et d'expirer consciemment en marchant jusqu'à ce que nous soyons fermement établis, ici et maintenant. Les mots ne doivent pas être un obstacle, les mots sont seulement là pour vous aider à vous concentrer et garder votre vision profonde vivante. C'est cette vision profonde qui fait que vous demeurez chez vous, pas les mots.

Les deux dimensions de la réalité

Lorsque vous avez réussi à arriver chez vous, à vous établir réellement ici et maintenant, alors vous avez déjà la solidité et la liberté, qui sont les

bases de votre bonheur. Vous êtes alors capable de voir les deux dimensions de la réalité, la vérité historique et la vérité absolue.

Pour illustrer les deux dimensions de la réalité, nous utilisons l'image de la vague et de l'eau. En regardant la dimension de la vague, la dimension historique, nous voyons que la vague semble avoir un début et une fin. La vague peut être haute ou basse, comparée à d'autres vagues. Elle peut être plus ou moins belle que d'autres vagues. La vague peut être ici, et non là ; elle peut être ici maintenant, mais non plus tard. Toutes ces notions existent lorsqu'on considère en premier lieu la dimension historique : la naissance et la mort, l'être et le non-être, le haut et le bas, venir et partir, etc. Mais nous savons que si nous touchons la vague plus profondément, nous touchons l'eau. L'eau est l'autre dimension de la vague. Elle représente la dimension ultime.

Dans la dimension historique, nous parlons en termes de vie, de mort, d'être, de non-être, de haut, de bas, de venir, de partir, mais dans la dimension ultime, toutes ces notions disparaissent. Si la vague est capable de toucher l'eau en elle, si la vague peut vivre la vie de l'eau en même temps, alors elle n'aura plus peur de toutes ces notions : commencement et fin, naissance et mort, être et non-être ; la non-peur lui apporte la solidité et la joie. Sa vraie nature est la nature de la non-naissance et de la non-mort, sans début ni fin. C'est la nature de l'eau.

Nous sommes tous comme cette vague. Nous avons notre dimension historique. Nous parlons en termes de début de vie à un certain moment et de fin de vie à un autre moment. Nous croyons que nous existons maintenant, mais qu'avant notre naissance nous n'existions pas. Nous restons captifs de ces notions, et c'est pourquoi nous connaissons la peur, la jalousie, l'envie, tous ces conflits et afflictions qui nous habitent. Maintenant, si nous sommes capables d'arriver, d'être plus solides et libres, il devient possible de toucher notre vraie nature, la dimension ultime de nous-mêmes. En touchant cette dimension ultime, nous nous libérons de toutes les notions qui nous font tant souffrir.

Lorsque la peur perd une partie de son pouvoir, nous pouvons regarder profondément ses origines sous la perspective de la dimension ultime. Dans la dimension historique, nous voyons la naissance, la mort et la vieillesse, mais dans la dimension ultime, la naissance et la mort ne sont pas la vraie nature des choses. La vraie nature des choses est libre de naissance et de mort. La première étape est de pratiquer dans la dimension

historique, la seconde étape, de pratiquer dans la dimension ultime. Dans la première étape, nous acceptons que la naissance et la mort se produisent mais, dans la seconde étape, comme nous sommes en contact avec la dimension ultime, nous réalisons que la naissance et la mort sont un produit de notre esprit conceptuel, et non de la vraie réalité. En étant en contact avec la dimension ultime, nous sommes capables d'être en lien avec la réalité de toute chose qui est libre de naissance et de mort.

Pratiquer dans la dimension historique est très important pour pouvoir pratiquer avec succès dans la dimension ultime. Pratiquer dans la dimension ultime signifie être en contact avec notre nature de non-naissance et de non-mort, comme une vague est en contact avec sa nature d'eau. Nous pouvons demander, comme dans une métaphore : « D'où vient la vague et où va-t-elle ? » Et nous pouvons répondre, de la même manière : « La vague vient de l'eau et retourne à l'eau. » En réalité, il n'y a ni venue ni départ. La vague est toujours l'eau, elle ne « vient » pas de l'eau et elle ne va nulle part. Elle est l'eau, venir et partir ne sont que des constructions mentales. La vague n'a jamais quitté l'eau, et donc de dire qu'elle « vient » de l'eau n'est pas réellement correct. Comme la vague est toujours de l'eau, nous ne pouvons pas dire qu'elle « retourne » à l'eau. Au moment où la vague est une vague, elle est déjà l'eau. La naissance et la mort, la venue et le départ ne sont que des concepts. Lorsque nous sommes en contact avec notre nature de non-naissance et de non-mort, nous n'avons pas peur.

La nature de non-naissance et de non-mort

Le nuage ne peut pas devenir rien. Il est possible pour un nuage de se transformer en pluie, en neige ou en grêle, mais il ne peut pas se transformer en rien. C'est pourquoi la vue de l'annihilation est une vue erronée. Si vous êtes un scientifique et que vous pensez qu'après la désintégration de ce corps vous n'êtes plus là – vous devenez rien, vous passez de l'être au non-être –, alors vous n'êtes pas un très bon scientifique parce que votre conception va à l'encontre de l'évidence.

La naissance et la mort sont des notions appariées, comme la venue et le départ, la permanence et l'annihilation, le moi et l'autre. Le nuage qui apparaît dans le ciel est une nouvelle manifestation. Avant de prendre cette

forme de nuage, le nuage était de la vapeur d'eau, produite par l'eau de l'océan et la chaleur du soleil. On peut appeler cela la « vie antérieure » du nuage. Donc être un nuage n'est qu'une continuation. Le nuage n'est pas venu de rien. Un nuage vient toujours de quelque chose. Il n'y a pas de naissance, il n'y a qu'une continuation. C'est la nature de toute chose : non-naissance, non-mort.

Comme l'a énoncé Antoine Lavoisier, un scientifique français du XVIIIe siècle, « Rien ne se crée, rien ne se perd ». Il a découvert la même vérité que le Bouddha, à savoir que rien ne naît ni ne meurt. Notre vraie nature est la nature de non-naissance et non-mort. Ce n'est que lorsque nous touchons notre vraie nature que nous pouvons transcender la peur du non-être, la peur de l'annihilation.

Lorsque les conditions sont suffisantes, quelque chose se manifeste et nous disons que cette chose existe. Lorsqu'une ou deux conditions ne sont plus là et que la chose ne se manifeste plus de la même manière, nous disons qu'elle n'existe pas. Qualifier quelque chose d'« existant » ou d'« inexistant » n'est pas correct. En réalité, il n'y a rien qui soit totalement existant ou inexistant.

Sans venir, sans partir

Pour beaucoup d'entre nous, ces notions de naissance et de mort, de venue et de départ sont notre plus grande cause de souffrance. Nous pensons que la personne que nous aimions est venue vers nous de quelque part, puis qu'elle est repartie quelque part. Mais notre vraie nature, c'est la nature sans venue et sans départ. Nous ne venons de nulle part et nous n'allons nulle part. Lorsque les conditions sont suffisantes, nous nous manifestons d'une manière particulière. Lorsque les conditions ne sont plus suffisantes, nous ne nous manifestons plus de cette manière. Cela ne veut pas dire que nous n'existons plus. Si nous avons peur de la mort, c'est parce que nous ne comprenons pas que les choses ne meurent pas vraiment.

Les gens ont tendance à penser qu'ils peuvent éliminer ce dont ils ne veulent pas : ils peuvent brûler un village ou tuer une personne. Mais le fait de détruire une personne ne réduit pas cette personne au néant. Ils ont tué le Mahatma Gandhi, ils ont tiré sur Martin Luther King Jr., mais ces

personnes sont toujours parmi nous aujourd'hui, elles continuent d'exister sous de nombreuses formes. Leur esprit continue. C'est pourquoi, lorsque nous regardons profondément en nous-mêmes – dans notre corps, nos sensations et nos perceptions –, lorsque nous regardons les montagnes, les rivières ou une autre personne, nous devons être capables de voir et de toucher la nature de non-naissance et de non-mort en eux. C'est l'une des pratiques les plus importantes offertes par le bouddhisme.

L'impermanence

Selon la sagesse bouddhiste, la vue de l'immortalité ou de la permanence est une vue erronée. Tout est impermanent, tout change. Rien ne peut rester toujours identique. La permanence n'est la vraie nature d'aucune chose. Mais de dire que, lorsque nous mourons, il ne reste rien, c'est aussi une vue erronée. L'immortalité et l'annihilation forment une paire d'opposés. L'immortalité est une vue erronée puisque, à ce jour, nous n'avons rien trouvé qui soit comme cela. Tout ce que nous observons est impermanent, toujours en changement. Mais l'annihilation est également une vue erronée.

Supposons que nous parlions de la mort d'un nuage. Vous regardez dans le ciel et vous ne voyez plus votre nuage bien-aimé, et vous vous écriez : « Oh, mon cher nuage, tu n'es plus là ! Comment pourrai-je survivre sans toi ? » Et vous pleurez. Vous pensez que le nuage est passé de l'être au non-être, de l'existence à l'inexistence.

Mais la vérité, c'est qu'il est impossible pour un nuage de mourir. Mourir, cela veut dire que de quelque chose vous deveniez soudain rien du tout. Mais nous avons vu que ce n'est pas le cas. C'est pourquoi lorsque nous fêtons un anniversaire, au lieu de chanter « Bon anniversaire », nous devrions chanter « Bonne continuation ». La naissance, ce n'est pas le début mais seulement votre continuation. Vous étiez déjà là avant, sous d'autres formes.

Regardons une feuille de papier. Avant que la feuille de papier n'apparaisse sous cette forme, elle était autre chose. Elle n'est pas venue de rien, parce que de rien, vous ne pouvez pas brusquement devenir quelque chose. En regardant profondément dans la feuille de papier, nous pouvons voir les arbres, la terre, le soleil, la pluie et le nuage qui ont

nourri les arbres, le bûcheron et la papeterie. Nous pouvons voir la vie antérieure de la feuille de papier. C'est de là qu'elle vient. Prendre la forme d'une feuille de papier n'est qu'une nouvelle manifestation ; ce n'est pas réellement une naissance. La nature de la feuille de papier est donc sans naissance et sans mort.

Il est impossible pour une feuille de papier de mourir. Si vous la brûlez, vous la voyez se transformer en fumée, en vapeur, en cendre et en chaleur. La feuille de papier continue sous d'autres formes. Donc de dire qu'après qu'une chose s'est désintégrée il ne reste rien, c'est une vue erronée, que l'on appelle la « vue de l'annihilation ».

Si nous avons perdu quelqu'un qui est très proche de nous et que nous sommes en deuil, nous devons regarder de plus près. Cette personne continue d'une façon ou d'une autre. Et nous pouvons faire quelque chose pour l'aider à avoir une plus belle continuation. Elle est toujours en vie, en nous et autour de nous. Si nous regardons de cette manière, nous pouvons toujours la reconnaître sous différentes formes, tout comme nous reconnaissons le nuage dans notre tasse de thé. Lorsque vous buvez votre thé en pleine conscience et avec concentration, vous voyez que le nuage est présent dans votre thé, tout près de vous. Vous n'avez jamais perdu votre bien-aimé. Il a juste changé de forme.

C'est le genre de vision, le genre de vue profonde qui est nécessaire pour surmonter son chagrin. Nous pensons que nous l'avons perdue pour toujours, mais cette personne n'est pas morte, elle n'a pas disparu. Elle continue sous de nouvelles formes. Nous devons pratiquer le regard profond pour reconnaître sa continuation et l'aider. « Chéri, je sais que tu es là, d'une certaine manière, très réel pour moi. Je respire pour toi. Je regarde pour toi. J'apprécie la vie pour toi. Et je sais que tu es toujours très proche de moi, que tu es en moi. » Nous transformons notre souffrance et notre peur en une vue profonde éveillée et nous nous sentons tout de suite mieux.

Lorsque nous dépassons les notions de naissance et de mort, nous cessons d'être aux prises avec la peur. La notion d'être et la notion de non-être peuvent causer une grande quantité de peurs. Lorsque le nuage disparaît dans le ciel, il ne passe pas de l'être au non-être, il continue toujours. La nature du nuage est la non-naissance et la non-mort. La nature de votre bien-aimé est comme cela, et vous êtes aussi comme cela.

Apprécions le lieu où nous sommes

Imaginez deux astronautes qui vont sur la lune et qui, lorsqu'ils sont là-haut, ont un problème : la fusée ne peut pas les ramener sur terre. Ils ont des réserves d'oxygène pour deux jours. Il n'y a aucun espoir que quelqu'un puisse venir les sauver depuis la terre. Il ne leur reste que deux jours à vivre.

Si vous deviez leur demander à ce moment : « Quel est votre souhait le plus cher ? » ils répondraient : « Revenir sur terre et marcher sur notre belle planète. » Cela serait assez pour eux, ils ne voudraient rien d'autre. Ils ne penseraient pas à devenir le patron d'une grande entreprise, une idole célèbre ou le président des États-Unis. Ils ne demanderaient rien de plus que d'être de retour sur terre, de marcher sur la terre, d'apprécier chaque pas en écoutant les sons de la nature, en tenant la main de leur bien-aimée, en contemplant la lueur de la lune, la nuit.

Nous devrions vivre chaque jour comme des gens qui viennent juste d'échapper à la mort sur la lune. Nous sommes sur terre, maintenant, et nous avons besoin d'apprécier de marcher sur cette belle planète précieuse. Le maître zen Lin Chi a dit : « Le miracle, ce n'est pas de marcher sur l'eau ou sur le feu, le miracle, c'est de marcher sur la terre. » J'aime cet enseignement. J'apprécie de marcher simplement, même au milieu de la foule, dans les aéroports ou les gares. En marchant comme cela, caressant la Terre Mère à chaque pas, nous pouvons inspirer beaucoup de gens à faire de même. Nous pouvons apprécier chaque minute de notre vie.

Trouver un sol solide

Dans notre vie quotidienne, la peur nous pousse à nous perdre. Notre corps est là, mais notre esprit se balade un peu partout. Parfois nous nous plongeons dans un livre et celui-ci nous emmène loin de notre corps et de la réalité où nous vivons. Puis, dès que nous relevons la tête de notre livre, nous sommes à nouveau happés par les soucis et la peur. Il est rare que nous revenions à la paix intérieure, à la clarté, à la nature de Bouddha en chacun de nous pour être en contact avec notre mère, la terre.

Beaucoup de gens oublient leur propre corps. Ils vivent dans un monde imaginaire. Ils ont tellement de projets et de peurs, tellement d'agitation et de rêves qu'ils ne vivent pas dans leur corps. Tant que nous sommes prisonniers de la peur et que nous nous efforçons d'y échapper, nous ne sommes pas capables de voir toute la beauté que nous offre la terre. La pleine conscience nous invite à revenir à notre inspiration, à être totalement avec notre inspiration, totalement avec notre expiration. Ramenez votre esprit vers votre corps pour vous établir dans le moment présent. Regardez profondément devant vous toutes les merveilles du moment présent. La terre, notre mère, est si puissante, si généreuse, si aidante. Votre corps est merveilleux. Quand vous avez pratiqué et que vous devenez solide comme la terre, vous pouvez faire face directement à vos difficultés, et elles commencent à se dissoudre.

Pratique : respirer dans le moment présent

S'il vous plaît, prenez un moment pour apprécier la pratique simple de la respiration consciente : « J'inspire, je sais que j'inspire ; j'expire, je sais que j'expire. » Si vous faites cela avec un peu de concentration, alors vous serez capable d'être vraiment là. Dès que vous commencez à pratiquer la respiration consciente, votre corps et votre esprit commencent à revenir ensemble. Cela ne prend que dix à vingt secondes pour accomplir ce miracle, l'unité du corps et de l'esprit dans le moment présent. Et chacun de nous peut le faire, même un enfant.

Comme le dit le Bouddha : « Le passé n'est plus, le futur n'est pas encore là ; il n'y a qu'un seul moment où la vie est disponible, et c'est le moment présent. » Méditer en s'appuyant sur la respiration consciente permet de ramener le corps et l'esprit au moment présent, afin de ne pas manquer votre rendez-vous avec la vie.

Le cadeau de la non-peur

Lorsque quelqu'un que vous aimez doit faire face à la mort, cette personne peut avoir très peur. Si vous voulez être capable d'aider votre ami, vous devez apprendre à cultiver la non-peur en vous. La non-peur est la base du vrai bonheur et si vous pouvez l'offrir à quelqu'un, vous lui donnez le plus beau des cadeaux. Si vous pouvez offrir une présence solide à votre ami qui traverse ces moments difficiles, vous pouvez l'aider à mourir sans peur. La non-peur est la crème des enseignements du Bouddha.

En pratiquant la méditation, nous pouvons générer les énergies de pleine conscience et de concentration. Ces énergies nous ramènent à la vision profonde, selon laquelle rien n'est vraiment né et rien ne meurt. Nous pouvons réellement surmonter notre peur de la mort. Lorsque nous comprenons que nous ne pouvons pas être détruits, nous sommes libérés de la peur. C'est un grand soulagement. La non-peur est la joie ultime.

Lorsque nous avons peur, notre bonheur ne peut pas être complet. Si nous sommes toujours en train de courir après l'objet de notre désir, alors il y a toujours de la peur. La peur va de pair avec le désir. Nous voulons être en sécurité et heureux, alors nous commençons à désirer une personne particulière, un objet ou une idée (telle que la richesse ou la notoriété) qui est censé nous garantir le bien-être. Nous ne pouvons jamais satisfaire pleinement notre avidité, alors nous courons tout le temps et nous avons peur. Si vous arrêtez de courir après l'objet de votre désir – qu'il s'agisse d'une personne, d'un objet ou d'une idée –, votre peur va se dissiper. Sans peur, vous serez apaisé. Avec la paix dans le corps et dans l'esprit, vous n'êtes pas affecté par les soucis, en fait vous avez moins d'accidents. Vous êtes libre.

Si nous pouvons acquérir la capacité d'incarner la non-peur et le non-attachement, cela est plus précieux que tout l'argent et tous les biens matériels. La peur pollue nos vies et nous rend misérables. Nous nous accrochons aux choses et aux gens, comme quelqu'un qui se noie s'accroche à tout ce qui passe. En pratiquant le non-attachement et en partageant cette sagesse avec les autres, nous offrons le cadeau de la non-peur. Tout est impermanent. Ce moment passe. L'objet de notre désir s'éloigne, mais nous savons que le bonheur est toujours possible.

Comment nous nous intoxiquons

Nous voulons nous débarrasser de notre peur, de notre colère et de notre souffrance, et nous les supprimons en remplissant nos vies avec les choses offertes par la civilisation moderne : sites internet, jeux, films, musique. Tous ces produits peuvent contenir des toxines qui ne servent qu'à aggraver notre maladie, notre peur.

Supposons que vous regardiez la télévision pendant une heure. Cela semble très peu, mais vous savez qu'il peut y avoir beaucoup de violence, de peur et de poisons dans cette heure de programme. Et vous vous intoxiquez ainsi chaque jour. Vous pensez que vous obtenez quelque soulagement mais, en vous distrayant ainsi, vous continuez d'apporter dans les profondeurs de votre conscience encore plus d'éléments de souffrance. Ainsi les blocs de souffrance en vous continuent de grossir encore. Nous nous intoxiquons avec ce que nous consommons chaque jour. Nous utilisons la télévision comme baby-sitter pour nos enfants, et nos enfants sont intoxiqués chaque jour par ce qu'ils voient et entendent. Le Bouddha appelle ces choses des « poisons ». Il y a des poisons en nous, profondément enfouis dans notre conscience, et nous nous ouvrons pour absorber encore plus de poisons et de toxines.

Notre environnement est profondément pollué par des toxines. Pratiquer la méditation, c'est devenir conscient de ce qui se passe, non seulement dans notre corps mais aussi dans le reste du monde. Nous nous nourrissons, nous et nos enfants, avec des poisons. C'est ce qui se passe dans le moment présent. Si vous le remarquez, vous prenez conscience du fait que nous nous intoxiquons toute la journée. Nous devons trouver un

moyen d'arrêter de consommer ces produits toxiques qui nourrissent la peur.

La nature de l'inter-être

Lorsque nous regardons profondément une feuille de papier, nous voyons qu'elle est pleine de toute chose du cosmos : le soleil, les arbres, les nuages, la terre, les minéraux, tout – sauf une chose. Elle est vide d'une chose seulement : un moi séparé. La feuille de papier ne peut pas être par elle-même. Elle doit inter-être avec tous les éléments du cosmos. C'est pourquoi le mot inter-être peut être plus utile que le mot être. En fait, être, c'est inter-être. La feuille de papier ne peut pas exister sans le soleil, sans la forêt. La feuille de papier doit inter-être avec le soleil, inter-être avec la forêt.

Si vous demandiez d'où vient cette expression, comment elle est apparue, le Bouddha vous l'expliquerait en des termes très simples : « Ceci est parce que cela est ; ceci n'est pas parce que cela n'est pas. » Parce que le soleil est, la feuille de papier est. Vous ne pouvez exister par vous-même. Vous devez inter-être avec tout ce qui existe dans le cosmos. C'est la nature de l'inter-être. Je ne pense pas que le mot « inter-être » soit dans le dictionnaire, mais je pense qu'il y sera bientôt parce qu'il nous aide à voir la nature réelle des choses, qui sont faites d'inter-être.

Si vous êtes coincé dans l'idée d'un soi séparé, vous avez très peur. Mais si vous regardez profondément et que vous êtes capable de « vous » voir partout, alors la peur disparaît.

En tant que moine, je pratique la vision profonde chaque jour. Je ne suis pas seulement celui qui donne des enseignements. Je me vois dans mes étudiants, je me vois dans mes ancêtres, je vois ma continuation partout en ce moment. Chaque jour, je fais l'effort de transmettre à mes étudiants le meilleur de ce que j'ai reçu de mes maîtres et de ma pratique.

Je ne crois pas que je vais cesser d'être un jour. J'ai dit à mes amis que le XXIe siècle est une colline, une belle colline que nous gravissons ensemble comme une sangha ; je serai avec la sangha jusqu'au bout du chemin. Pour moi, ce n'est pas un problème parce je vois chaque personne en moi et moi en chaque personne. C'est la pratique de la vision profonde, la pratique de la concentration sur la vacuité, la pratique de l'inter-être.

L’histoire d’Anathapindika

Anathapindika, qui vécut il y a deux mille six cents ans, était un disciple proche du Bouddha. Anathapindika était un homme d’affaires très généreux, qui utilisait son temps et son énergie pour aider les personnes sans ressources dans sa ville. Il donnait une grande partie de ses richesses aux pauvres mais il n’en était pas moins riche. Il recevait beaucoup de bonheur. Il avait beaucoup d’amis parmi ses partenaires commerciaux et tout le monde l’aimait.

Anathapindika avait beaucoup de plaisir à servir le Bouddha. Il avait investi son argent pour construire un centre de pratique dans un parc, le parc de Jeta, où le Bouddha et ses moines pouvaient pratiquer. Ce lieu était devenu un centre de pratique célèbre où les gens venaient chaque semaine écouter les enseignements du Bouddha.

Un jour, le Bouddha apprit que son disciple bienaimé, Anathapindika, était très malade. Il alla lui rendre visite et invita Anathapindika à pratiquer la respiration consciente dans son lit. Puis le Bouddha demanda à Shariputra, un ami proche d’Anathapindika, de prendre soin de lui durant sa maladie.

Shariputra et son jeune frère moine Ananda se rendirent chez Anathapindika. À leur arrivée, Anathapindika était tellement faible qu’il ne parvint pas à s’asseoir sur son lit pour les saluer. Shariputra lui dit : « Non, mon ami, n’essayez pas. Restez allongé. Nous allons apporter des chaises pour nous asseoir auprès de vous. »

La première question que Shariputra lui posa fut : « Cher ami Anathapindika, comment vous sentez-vous ? Est-ce que la douleur dans votre corps empire ou a-t-elle commencé de diminuer ? » Anathapindika répondit : « Non, mes amis, la douleur en moi ne diminue pas. Elle s’aggrave tout le temps. »

À ces mots, Shariputra décida d’offrir à Anathapindika quelques exercices de méditation guidée. Shariputra était l’un des disciples les plus intelligents du Bouddha et il savait parfaitement qu’en aidant Anathapindika à concentrer son esprit sur le Bouddha qu’il aimait servir, il lui donnerait beaucoup de plaisir. Shariputra voulait arroser les graines de bonheur en Anathapindika et il savait qu’en parlant des choses qui avaient rendu Anathapindika heureux durant sa vie, il arroserait ces bonnes graines en lui et diminuerait la douleur en ce moment critique.

Shariputra invita Anathapindika à inspirer et expirer en pleine conscience et à porter son attention sur ses souvenirs les plus heureux : son travail pour les pauvres, ses nombreux actes de générosité, l'amour et la compassion qu'il partageait avec sa famille et ses amis disciples du Bouddha.

En cinq ou six minutes, la douleur qu'Anathapindika ressentait dans tout son corps avait diminué tandis que les graines de bonheur en lui étaient arrosées, et il souriait. Arroser les graines de bonheur est une pratique très importante pour les malades et les mourants. Nous avons tous des graines de bonheur en nous et, dans les moments difficiles, lorsque nous sommes face à la maladie et à la mort, il faudrait toujours avoir un ami qui s'asseye à nos côtés pour nous aider à toucher ces graines. Sinon les graines de peur, de regret ou de désespoir peuvent aisément germer et donner de puissantes formations mentales qui nous envahissent.

Voyant Anathapindika avec le sourire, Shariputra sut que la méditation avait réussi. Il put alors l'inviter à poursuivre la méditation guidée : « Cher ami Anathapindika, voici le moment de pratiquer la méditation sur les six sens. Inspirez, expirez et pratiquez avec moi. »

Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces yeux.
Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps.
Je suis la vie sans limites.

La dégradation de ce corps ne signifie pas ma fin.
Je ne suis pas limité par ce corps.

Quand quelqu'un est sur le point de mourir, il peut être prisonnier de l'idée que ce corps est lui. Il est prisonnier de l'idée que la désintégration du corps signifie sa propre désintégration. Nous avons tous très peur de devenir rien. Mais la désintégration du corps ne peut pas affecter la véritable nature de la personne qui meurt. C'est pourquoi il est très important pour nous d'être capables de regarder profondément, pour voir de quelle manière nous ne sommes pas limités à ce corps. Chacun de nous est la vie sans limites.

Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps.
Je suis la vie sans limites.

Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces yeux.

Ces oreilles ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces oreilles.
Ce nez n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce nez.

Cette langue n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de cette langue.
Ce corps n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce corps.
Cet esprit n'est pas moi, je ne suis pas prisonnier de cet esprit.

Les deux moines offrirent à Anathapindika une méditation guidée sur les objets des six sens. La personne mourante peut être attachée aux formes, aux sons, au corps, à l'esprit, etc., considérant que ces choses sont elle-même ; parce qu'elle est en train de les perdre, elle pense qu'elle est en train de se perdre. Ces méditations apportent beaucoup de réconfort aux personnes malades et aux mourants.

Ces choses que je vois ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ce que je vois.
Ces sons ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces sons.
Ces odeurs ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces odeurs.
Ces goûts ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces goûts.
Ces contacts avec le corps ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces contacts avec le corps.
Ces pensées ne sont pas moi, je ne suis pas prisonnier de ces pensées.

Anathapindika connaissait très bien ces deux moines. Tous deux étaient des disciples bien-aimés du Bouddha et ils étaient présents pour le soutenir, pour lui permettre de faire la méditation facilement, malgré sa grave maladie. Ensuite, Shariputra guida Anathapindika dans une méditation sur le temps :

Le passé n'est pas moi, je ne suis pas limité par le passé.
Le présent n'est pas moi, je ne suis pas limité par le présent.
Le futur n'est pas moi, je ne suis pas limité par le futur.

Finalement, ils arrivèrent à la méditation sur l'être et le non-être, la venue et le départ. Ce sont des enseignements très profonds. Shariputra

dit : « Cher ami Anathapindika, tout ce qui est se produit sur la base de causes et de conditions. Tout ce qui est possède la nature de non-naissance et de non-mort, de non-venue et de non-départ. Lorsque ce corps se manifeste, il se manifeste. Il ne vient de nulle part. Lorsque les conditions sont suffisantes, le corps se manifeste, et vous le percevez comme existant. Lorsque les conditions ne sont plus suffisantes, vous ne percevez plus le corps, et vous pouvez penser qu'il n'existe pas. En fait, la nature de toute chose est la non-naissance et la non-mort. »

Anathapindika était un pratiquant très doué. En pratiquant à ce stade, il fut touché et obtint immédiatement la vision profonde. Il était maintenant capable de toucher la dimension de non-naissance et de non-mort. Il était libéré de l'idée qu'il n'était que ce corps. Il avait lâché les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être et il était ainsi capable de recevoir et de réaliser le cadeau de la non-peur.

Tout ce qui se produit est le résultat d'un ensemble de causes. Lorsque les causes et les conditions sont réunies, le corps est présent. Lorsque les causes et les conditions ne sont pas toutes réunies, le corps est absent. La même chose est vraie pour les yeux, les oreilles, le nez, la langue, l'esprit ; la forme, le son, l'odeur, le goût, le toucher, etc. Cela paraît abstrait, mais il est possible pour chacun de nous d'en avoir une compréhension profonde. Vous devez connaître la vraie nature de la mort pour connaître la vraie nature de la vie. Si vous ne comprenez pas la mort, vous ne comprenez pas la vie.

L'enseignement du Bouddha nous libère de la souffrance. La base de la souffrance, c'est l'ignorance de la vraie nature du soi et du monde autour de soi. Quand vous ne comprenez pas, vous avez peur et votre peur vous cause beaucoup de souffrance. C'est pourquoi le cadeau de la non-peur est le cadeau le plus précieux que vous puissiez faire à vous-même et à autrui.

Cette pratique importante, la pratique de la non-peur, implique de regarder profondément pour soulager la peur profonde qui est toujours là. Si vous éprouvez la non-peur, votre vie sera plus heureuse et plus belle et vous serez capable d'aider beaucoup de monde, tout comme Shariputra a aidé Anathapindika. L'énergie de la non-peur est la clé et la meilleure base de l'action sociale, des actions de compassion pour protéger les gens, protéger la terre et satisfaire votre besoin d'aimer et de servir.

Il est parfaitement possible de vivre heureux et de mourir en paix. Pour cela, il suffit de voir que nous continuons notre manifestation sous

d’autres formes. Il est également possible d’aider les autres à mourir en paix, si nous avons les éléments de solidité et de non-peur en nous. Beaucoup parmi nous ont peur du non-être et, à cause de cette peur, souffrent beaucoup. C’est pourquoi la réalité que nous sommes une manifestation et une continuation de nombreuses manifestations devrait être révélée à la personne mourante. Alors nous ne sommes plus affectés par la peur de la naissance et de la mort parce que nous comprenons que la naissance et la mort ne sont que des concepts. Cette vision profonde peut nous libérer de la peur.

Si nous savons comment pratiquer et pénétrer la réalité de la non-naissance et de la non-mort, si nous réalisons que venir et partir ne sont que des idées et si notre présence est solide et paisible, nous aidons le mourant à surmonter sa peur et à moins souffrir. Nous pouvons aider la personne à mourir en paix. Nous pouvons nous aider nous-mêmes à vivre sans peur et à mourir en paix dès lors que nous comprenons qu’il n’y a pas de mort, juste une continuation.

Et là, dans les derniers moments de sa vie, Anathapindika reçut le plus beau de tous les cadeaux, la non-peur, et il mourut d’une belle mort, paisible, sans souffrance ni peur.

Le pouvoir de la pleine conscience

Chacun de nous a la capacité d'être pleinement conscient, attentif, compréhensif et compatissant. Ces qualités sont inhérentes à chacun de nous. Vous pouvez appeler cela « la nature de Bouddha ». Donc quand vous dites : « Je prends refuge dans le Bouddha », cela ne veut pas dire que vous prenez refuge dans une sorte de dieu qui existe à l'extérieur de vous. Cela signifie que vous avez confiance en votre capacité de comprendre et d'aimer.

Quand le Bouddha était très âgé, sur le point mourir, il a dit : « Mes chers amis, mes chers disciples, ne prenez refuge dans personne qui vous soit extérieur. En chacun de nous, ici, il y a une île très sûre où nous pouvons nous rendre. Chaque fois que vous revenez à vous-même dans cette île, par la respiration consciente, vous créez un espace de détente, de concentration et de vision profonde. Chaque fois que vous revenez dans votre île intérieure avec votre respiration consciente, vous êtes en sécurité. C'est un endroit où vous pouvez prendre refuge chaque fois que vous ressentez la peur, l'incertitude ou la confusion. »

Au village des Pruniers, nous avons un poème mis en musique, que nous pouvons utiliser pour pratiquer la prise de refuge :

Quand j'inspire,
Quand j'expire,
Bouddha est ma pleine conscience,
Rayonnant auprès et au loin.

Lorsque vous pratiquez la conscience de votre respiration, vous générez l'énergie de la pleine conscience. On appelle cette énergie la « pleine

conscience de la respiration ». Cette énergie de pleine conscience est le Bouddha, parce qu'un Bouddha est fait de pleine conscience. Et chacun de nous est capable de générer l'énergie du Bouddha. Si vous venez d'une tradition chrétienne, vous pouvez la comparer à l'Esprit saint. L'Esprit saint peut être décrit comme l'énergie de Dieu. En pratiquant la méditation marchée et la respiration consciente, vous générez cette énergie puissante. Vous prenez refuge dans cette énergie de pleine conscience. C'est une sorte de lumière qui éclaire loin et vous montre clairement où vous êtes et quel est le pas suivant que vous avez à faire.

Quand vous pratiquez la respiration consciente, l'énergie ainsi générée contribue à diminuer les tensions dans votre corps et vos sensations. Il peut y avoir des tensions dans votre corps et il peut y avoir de fortes émotions en vous, comme la peur et le désespoir. L'énergie de pleine conscience embrasse, soulage et relâche les tensions et les souffrances. Cette énergie vous calme et apaise la peur.

Prendre refuge dans son île intérieure ne signifie pas que vous quittez le monde. Cela veut dire que vous revenez à vous-même et que vous devenez plus solide. Il est possible de marcher dans la ville en étant ancré dans son île intérieure. Votre réaction à ce qui se joue autour de vous sera très différente si vous êtes solide et non submergé.

Il peut y avoir des tensions dans votre corps. Il peut y avoir de fortes émotions. Si vous pratiquez la respiration consciente, l'énergie de la pleine conscience aide à soulager les tensions dans votre corps et vos sensations, à diminuer la souffrance. Après une ou deux minutes de cette pratique concrète, prendre refuge dans la sécurité de votre île intérieure, vous vous sentez calme – vous ne vous sentez plus pris au piège de la peur et du désespoir, ces émotions sont transformées. Je pratique souvent ce poème. Cela fait déjà trente ans que je l'utilise et je continue de le pratiquer.

Le Bouddha a donné son enseignement sur l'île intérieure au moment de sa mort. Il savait que beaucoup de ses disciples se sentiraient perdus après sa mort et il tentait de leur conseiller de rechercher le maître intérieur plutôt que le maître extérieur, de leur dire que le corps du maître peut se désintégrer mais que l'enseignement est déjà entré dans l'étudiant. Quand vous revenez à votre île intérieure, vous retrouvez le maître en vous.

Il n'y a pas de réelle différence entre le dedans et le dehors. En réalité, lorsque nous sommes à l'intérieur, nous sommes plus en contact avec

l'extérieur. Si vous n'êtes pas présent à l'intérieur, si vous n'êtes pas vous-même, il n'y a pas de contact réel avec le monde extérieur. Le chemin vers l'extérieur passe par l'intérieur. Si vous entrez profondément en contact avec l'intérieur, vous êtes en contact avec l'extérieur, également ; et si vous êtes profondément en contact avec l'extérieur, vous pouvez être en contact avec l'intérieur, en même temps.

Revenir à votre île génère pleine conscience et concentration. Chaque fois que vous êtes pris par une émotion comme la peur, la colère ou le désespoir, vous revenez à votre île intérieure et pratiquez ce gatha pour prendre refuge. Je suis sûr que vous vous sentirez beaucoup mieux après quelques minutes de cette pratique. Si vous vous trouvez dans une situation dangereuse ou effrayante, si vous êtes très malade, chaque fois que vous ne savez pas très bien que faire, cette pratique est là pour vous. Si chacun pratiquait ainsi, nous aurions suffisamment de calme, de paix et de clarté pour pouvoir nous sortir de toutes les situations difficiles. La pratique de la prise de refuge peut nous apporter la joie et la paix dans notre vie quotidienne.

Cultiver l'énergie de la pleine conscience

La pleine conscience est une forme d'énergie qui peut nous aider à ramener notre esprit dans notre corps de sorte que nous soyons bien établis dans l'ici et le maintenant, afin d'entrer profondément en contact avec la vie et ses nombreuses merveilles et de vivre pleinement notre vie. La pleine conscience nous permet d'être au courant de ce qui se passe dans le moment présent – dans notre corps, nos sensations, nos perceptions et dans le monde.

Nous savons que le matin est beau – les collines, la brume, le lever du soleil. Nous voulons entrer en contact avec cette beauté et la laisser pénétrer dans notre cœur. Nous savons que c'est très nourrissant. Mais, parfois, une émotion, un sentiment est là, qui nous empêche d'apprécier ce qui se passe ici et maintenant. Peut-être qu'une autre personne est en mesure de laisser les montagnes, le glorieux lever du soleil et la beauté de la nature pénétrer pleinement son corps et son esprit, mais nous, nous sommes coincés dans nos soucis, les peurs et la colère, et la beauté du lever de soleil ne peut pas entrer vraiment en nous. Nos émotions nous

empêchent d'entrer en contact avec les merveilles de la vie, le Royaume de Dieu, la Terre Pure du Bouddha.

Que pouvons-nous faire en ces circonstances ? Nous pensons que nous devons éliminer cette sensation ou émotion pour retrouver notre liberté, pour que le beau lever de soleil puisse nous atteindre. Nous considérons notre peur, notre colère, nos soucis comme des ennemis. Nous pensons que, sans eux, nous pourrions être libres et que ces sentiments nous gênent et nous empêchent de recevoir les nourritures dont nous avons besoin.

C'est dans ces moments-là que nous pouvons revenir à la respiration consciente et reconnaître en douceur nos afflictions, qu'il s'agisse de colère, de frustration ou de peur. Supposons que nous soyons aux prises avec de l'inquiétude ou de l'anxiété. Nous pouvons pratiquer : « J'inspire, je sais que l'anxiété est en moi. J'expire, je souris à l'anxiété. » Peut-être avez-vous l'habitude de vous faire du souci. Même si vous savez que cela n'est ni nécessaire ni même utile, vous continuez de vous faire du souci. Vous aimeriez vous débarrasser de vos soucis parce que vous savez que, quand vous vous faites du souci, vous ne pouvez pas entrer en contact avec les merveilles de la vie et vous ne pouvez pas être heureux. Alors vous vous mettez en colère contre vos soucis, vous n'en voulez pas. Mais les soucis font partie de vous et lorsqu'ils se manifestent, vous devez savoir comment les accueillir paisiblement, avec tendresse. Vous pouvez le faire si vous possédez l'énergie de la pleine conscience. Vous cultivez l'énergie de la pleine conscience en pratiquant la respiration consciente et la marche méditative, et cette énergie vous permet de reconnaître et d'embrasser tendrement vos soucis, vos peurs, votre colère.

Quand votre bébé souffre et pleure, vous ne voulez pas le punir, parce votre bébé, c'est vous. Votre peur et votre colère sont comme votre bébé. N'imaginez pas que vous pouvez juste les jeter par la fenêtre. Ne soyez pas violent envers votre colère, votre peur ou vos soucis. La pratique consiste à les reconnaître, simplement. Continuez de pratiquer la respiration consciente et la marche méditative ; puis, avec l'énergie générée par votre pratique, vous pouvez accueillir vos sensations fortes, leur sourire et les embrasser tendrement. C'est la pratique de la non-violence envers vos soucis, votre peur et votre colère. Si vous vous mettez en colère contre votre colère, elle en sera décuplée. Cela n'est pas sage. Vous souffrez déjà beaucoup, et si vous vous mettez en colère contre votre colère, vous souffrirez encore plus. Un bébé qui pleure et qui s'agite n'est

peut-être pas agréable, mais sa maman le prend tendrement dans ses bras, et la tendresse de la maman imprègne le bébé avec douceur. Après quelques minutes, le bébé se sent mieux, il cesse de pleurer.

C'est l'énergie de la pleine conscience qui vous donne le pouvoir de reconnaître votre douleur et votre peine et de les embrasser tendrement. Vous ressentez un soulagement, votre bébé s'apaise. Maintenant, vous pouvez admirer le magnifique lever de soleil et vous laisser nourrir par les merveilles de la vie en vous et autour de vous.

Emporter la pleine conscience avec nous

Comme beaucoup de personnes, vous avez peut-être l'habitude d'emporter votre téléphone portable partout où vous allez. Vous pensez que vous ne pouvez pas vivre sans lui. Vous avez peur lorsque vous avez oublié votre téléphone chez vous, vous vous inquiétez lorsque la batterie est déchargée.

Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous pouvons emporter notre pratique avec nous, où que nous allions, tout comme vous prenez votre téléphone portable avec vous ; mais la pleine conscience ne prend pas de place, elle ne pèse pas dans votre sac et ses batteries ne sont jamais à plat. Chaque fois que vous allez quelque part, votre pratique vous accompagne.

Notre vie quotidienne a besoin d'une dimension spirituelle qui nous aide à développer notre capacité de prendre soin de notre souffrance, de notre peur, tout comme de notre bonheur. Si nous pratiquons la pleine conscience, nous avons toujours un lieu où nous réfugier quand vient la peur. Si nous nourrissons et cultivons notre pratique de la pleine conscience, elle deviendra vigoureuse et robuste. Où que nous allions, nous aurons notre pratique, donc nous aurons confiance – plus que dans un téléphone portable. Nous pouvons tenir bon dans toutes les difficultés.

Tout le monde a la graine de pleine conscience en soi. Chacun est capable de respirer consciemment, même les personnes très jeunes. Chacun peut boire son thé en pleine conscience ; chacun peut faire un pas en pleine conscience. Lorsque vous êtes habité par l'énergie de la pleine conscience, vous parlez, vous mangez et vous marchez en pleine conscience. L'énergie de pleine conscience est vivante en vous.

La pleine conscience porte en elle l'énergie de la concentration, donc la graine de concentration est aussi en vous. Il existe des pratiques de concentration qui peuvent nous libérer de la peur, de la colère et du désespoir. En générant les énergies de pleine conscience et concentration dans votre vie quotidienne, vous apprenez à transformer votre peur et votre colère, à vous libérer de la souffrance. Et la pleine conscience et la concentration mènent à la vision profonde. La vision profonde, c'est la sagesse, la compréhension. La graine de sagesse, de compréhension parfaite est en chacun de nous. Le chemin de l'éveil passe par la pleine conscience, la concentration et la vision profonde.

Quand je vous vois marcher en pleine conscience, avec solidité, avec bonheur, je vois la sainteté en vous. Nous pourrions même vous appeler « Sa Sainteté ». C'est la vérité. Chacun de nous possède la sainteté, puisque nous avons le Bouddha en nous. Lorsque le Bouddha est vivant en nous, nous ne souffrons pas et le bonheur est possible.

Apprendre à s’arrêter

La pratique de la méditation offerte par le Bouddha comporte deux parties : s’arrêter et regarder profondément. La première partie de la méditation consiste à s’arrêter. Si vous êtes comme la majorité, depuis que vous êtes sur terre vous ne faites que courir. C’est une habitude bien ancrée, que de nombreuses générations d’ancêtres ont cultivée avant vous, cette habitude de courir, d’être tendu, d’être entraîné au loin par tant de choses que votre esprit ne peut pas être totalement, profondément, paisiblement posé dans le moment présent. Vous prenez l’habitude de regarder les choses d’une façon très superficielle et vous êtes entraîné par les perceptions fausses et les émotions négatives qui en résultent. Cela vous pousse à vous comporter de manière erronée et à mener une vie misérable.

La pratique consiste à s’entraîner à s’arrêter – s’arrêter de courir après ces choses. Même si vous n’avez pas d’irritation, de colère, de peur ou de désespoir, vous êtes toujours en train de courir après tel ou tel projet, tel ou tel raisonnement et vous n’êtes pas en paix. Alors même dans les moments où vous n’avez pas de problèmes du tout, et surtout dans ces moments-là, entraînez-vous à être là, à vous détendre, à vous arrêter, à revenir aux merveilles du moment présent.

Lorsque votre esprit est tranquille, vous voyez les choses en profondeur. Si vous pratiquez réellement l’arrêt, alors vous n’avez pas besoin de pratiquer le regard profond parce vous percevez déjà les choses en profondeur. S’arrêter et regarder profondément vont ensemble : ce sont deux aspects d’une même réalité. Si vous portez votre attention sur quelque chose d’important, votre esprit est nécessairement concentré, et

quand vous êtes concentré, vous êtes en train de vous arrêter et de regarder profondément.

Lorsque vous vous arrêtez et vous mettez en contact avec ce qui est positif, vous êtes frais, vous êtes clair, vous souriez. Vous vous nourrissez des fruits de la pratique et vous pouvez nourrir les autres avec votre clarté d'esprit, votre sourire et votre joie.

Même parmi les merveilles du moment présent, il arrive que vous ayez quelques difficultés ; mais si vous regardez profondément, vous verrez qu'il y a peut-être encore quatre-vingts pour cent de choses positives que vous pouvez toucher et apprécier. Alors ne courez pas. Revenez au moment présent. En faisant cela, vous cultivez la concentration et vous voyez les choses plus clairement, plus profondément. C'est un entraînement très simple, mais tellement important.

Demeurez paisiblement dans votre inspiration et votre expiration dans le moment présent. Si l'émotion est trop forte et si l'attention portée à la respiration ne suffit pas à vous arrêter et vous détendre, sortez et marchez. Portez votre attention sur vos pas pour aider l'esprit à s'arrêter. Ne laissez pas votre mental vous entraîner dans des raisonnements, des jugements, de l'irritation, de fortes émotions ou des projets. Revenez au moment présent, arrêtez-vous, relaxez-vous. Arrêtez et lâchez l'agitation et les tensions en vous. Même lorsque vous n'êtes pas en proie à de fortes émotions, entraînez-vous de sorte que, quand vous aurez besoin de vous concentrer sur quelque chose, de contempler une situation en profondeur, vous serez capable de rester assis tranquillement et de regarder profondément pour pouvoir élaborer votre projet.

Avec la pratique, vous pouvez relâcher les tensions et diminuer la douleur dans votre corps et vous pouvez reconnaître les sensations douloureuses à l'intérieur, savoir comment les embrasser et relâcher les tensions dans vos sensations, ce qui apporte déjà un soulagement. Vous pouvez générer une émotion de joie et de bonheur à volonté.

Avec une bonne pratique, vous n'aurez plus peur des obstacles et des difficultés. Vous saurez comment faire face aux difficultés qui se présentent. Avec une pratique solide, il n'y a plus de raison d'avoir peur, parce que vous avez vu le chemin. Lorsque vous savez comment gérer votre corps, vos sensations et vos perceptions, vous n'avez plus besoin de vous faire du souci.

En méditation debout, assise ou marchée, vous pouvez utiliser l'inspiration et l'expiration pour vous aider à vous arrêter. Vous vous arrêtez complètement dans le moment présent. Et quand vous vous arrêtez, vous êtes maître de votre corps et de votre esprit. Vous ne laissez pas votre énergie d'habitude vous emporter dans la pensée compulsive sur les choses du passé ou de l'avenir, sur tel ou tel projet. Vous vous entraînez à vous arrêter, à vous détendre, à être en paix. La méditation assise, ce n'est pas une bataille. C'est lâcher prise de toute chose.

Quand une pensée se présente, vous dites « hello ! » et puis vous lui dites « au revoir ! » immédiatement. Quand d'autres pensées viennent, dites simplement « salut » et « au revoir » de nouveau. Ne vous battez pas. Ne dites pas : « Oh, je suis tellement nul, je pense à tant de choses ! » Vous n'avez pas à vous juger ainsi. Vous dites juste « salut, au revoir » et vous vous détendez et vous lâchez prise. Vous ramenez votre esprit dans le moment présent et vous vous reposez, en conscience, dans votre corps. C'est comme lorsqu'on fait tremper des haricots secs dans de l'eau. On n'a pas besoin de forcer l'eau à rentrer dans les haricots. On laisse simplement les haricots dans l'eau et, peu à peu, l'eau pénètre les haricots. Progressivement, les haricots deviennent saturés, gonflés et tendres. Il en va de même pour vous. En laissant faire les choses, les tensions se relâchent doucement, doucement, doucement. Et vous devenez plus détendu, plus paisible. L'entraînement consiste seulement à ramener continuellement votre esprit au moment présent, avec le corps.

Quand vous marchez, habituellement votre corps est là mais votre esprit est ailleurs. Ici encore, l'entraînement consiste à revenir au moment présent. Votre corps et votre esprit sont unifiés. C'est très profond. Et vous voyez les choses plus clairement, plus paisiblement. Si des pensées négatives surgissent, saluez-les simplement et soyez conscient de ce jugement. Cela peut venir de votre père, de votre mère ou de quelqu'un d'autre qui vous a influencé. Lâchez prise et souriez à vos pensées. Vous êtes dans la pleine conscience du corps, c'est-à-dire que votre corps a l'esprit en lui. Nous nous entraînons à être toujours dans cette pleine conscience du corps, de sorte que lorsque vous êtes assis, vous savez que vous êtes assis, et votre esprit est pleinement là, dans votre corps assis. Quand vous marchez, votre esprit est pleinement dans votre corps en marche. Vous êtes conscient de chaque fois que vous posez votre pied sur le sol, paisiblement, profondément, avec amour.

La méditation comme nourriture

La méditation peut vous apporter le bonheur immédiatement. Vous arrêtez de laisser vos soucis, votre anxiété et vos projets vous embarquer au loin. Vous revenez au moment présent, vous touchez ce qui est toujours positif en vous et vous obtenez la joie de la méditation, la joie de la pratique selon les enseignements du Bouddha. La joie de la méditation est comme votre nourriture quotidienne. Si vous n'avez pas cette nourriture quotidienne, cette joie, vous êtes comme une fleur fanée. Quand vous revenez en contact avec la conscience de toutes les conditions positives encore présentes, votre esprit devient très joyeux et vous souriez à vous-même ; vous paraissez frais et vivant. Alors, ne vous privez pas de cette nourriture, la joie de la méditation.

Le corps et l'esprit font un

Lorsque vous lâchez au niveau mental, vous vous détendez physiquement, parce que le corps et l'esprit sont deux aspects d'une même réalité. Si votre esprit est trop tendu, s'il est envahi de difficultés, cela affecte votre corps, jour après jour. Bien sûr, vous savez que votre corps a également besoin de mouvement et de circulation pour éviter d'accumuler les tensions.

En vous arrêtant, dans la méditation marchée ou assise, vous reprenez le contrôle de la situation. Vous êtes le souverain de votre corps et de votre esprit. Ne laissez pas l'agitation, la peur ou l'anxiété vous emporter au loin. Quand vous êtes emporté par l'anxiété et la peur, vous êtes comme une reine ou un roi destitué. La pratique consiste ici à retrouver votre souveraineté. Quand vous marchez en pleine conscience, quand vous vous asseyez en pleine conscience, vous retrouvez la souveraineté sur vous-même.

Quand votre esprit est dans l'instant présent, vous pouvez voir en profondeur ce qui vous apporte de la souffrance et ce qui vous apporte du bonheur. Votre concentration et votre vision profonde vous permettent de penser, d'agir et de parler avec plus de clarté.

Nous savons que les gens sont impermanents mais, dans la vie courante, nous faisons comme s'ils étaient permanents. Avec cette conscience, nous pouvons traiter les autres avec plus d'amour et de compréhension. Un jour proche, ils ne seront plus là. Cette conscience peut aussi nous donner une meilleure compréhension du rôle que nous jouons dans notre propre souffrance. Au lieu de blâmer les autres, nous pouvons regarder notre façon d'être et travailler sur nos propres maladresses, qui ont éventuellement contribué à créer nos difficultés avec les autres.

Calme dans la tempête

Chaque fois que nous ressentons une forte vague de peur, de colère ou de jalousie, nous pouvons faire quelque chose pour prendre soin de cette énergie négative afin de l'empêcher de nous détruire. Il ne doit pas y avoir de conflit entre un élément et un autre élément de notre être. Il faut seulement un effort pour prendre soin et être capable de transformer. Nous adoptons une attitude non violente envers notre souffrance, notre douleur, notre peur.

Quand nous avons une forte émotion comme la peur et le désespoir, cela peut être plus fort que nous. Mais avec la pratique, nous savons que nous pouvons apprendre comment embrasser notre peur parce que nous savons qu'en chacun de nous il y a la graine de la pleine conscience. Si nous pratiquons et stimulons cette graine chaque jour en marchant, en nous asseyant, en respirant, en souriant, en mangeant, nous cultivons l'énergie de la pleine conscience. Et ensuite, chaque fois que nous avons besoin de cette énergie, il nous suffit de toucher cette graine, et immédiatement, l'énergie de pleine conscience se manifeste, à notre disposition pour embrasser nos émotions. Si nous réussissons à faire cela, ne serait-ce qu'une fois, alors nous obtenons un peu plus de paix et nous aurons moins peur de nos émotions fortes la prochaine fois que nous aurons affaire à elles.

Quand la peur vient nous rendre visite

Supposons que vous ayez beaucoup de souffrance, de regrets ou de peur, enfouis dans les profondeurs de votre conscience. Beaucoup d'entre nous ont d'importants blocs de souffrance et de douleur dans les profondeurs de leur conscience, qu'ils ne supportent pas de regarder en face. Nous nous efforçons d'être toujours très occupés pour être sûrs que ces visiteurs indésirables ne viennent pas nous rendre visite. Nous nous occupons avec d'autres « invités » – nous prenons un magazine ou un livre, nous allumons la télévision ou nous écoutons de la musique. Nous faisons tout et n'importe quoi dans le seul but de remplir notre attention avec quelque chose. C'est la pratique de la répression, du refoulement.

La plupart d'entre nous adoptent cette stratégie d'embargo. Nous ne voulons pas ouvrir la porte à notre peur, à nos soucis, à notre dépression pour qu'ils apparaissent, alors nous recherchons toutes sortes de choses pour occuper notre esprit. Et il y a toujours beaucoup de choses disponibles pour nous aider à nous distraire de ce qui se passe en nous. Il existe de nombreux moyens de se divertir, comme, par exemple, la télévision. Elle peut être utilisée comme une sorte de drogue. Quand la souffrance devient insupportable en nous, nous allumons parfois la télévision pour oublier nos tourments. Cela remplit notre salon d'images et de sons. Même si le programme que nous regardons n'est pas satisfaisant, nous n'avons souvent pas le courage d'éteindre la télé. Pourquoi cela ? Parce que, bien que ce soit inintéressant et même perturbant, nous pensons que c'est mieux que de revenir à nous-mêmes pour être confrontés à notre souffrance intérieure. La distraction est une stratégie très répandue. Certains choisissent de vivre dans une zone sans télévision, tout comme il y a des zones sans tabac ou sans alcool. Mais beaucoup parmi nous utilisent la télévision ou les jeux vidéo pour masquer leur inconfort.

Je connais une famille où l'on regardait la télévision tous les soirs. Un jour, ils sont allés au marché aux puces et ils ont vu une statue du Bouddha. Ils l'ont achetée pour la ramener à la maison mais, comme le logement était petit, il n'y avait pas de place pour mettre la statue. Alors ils ont décidé de la poser sur le téléviseur, qui était un endroit propre et présentable. Par hasard, je suis passé dans cette famille juste après qu'ils avaient installé le Bouddha. Je leur ai dit : « Chers amis, la statue et la télévision ne vont pas bien ensemble, parce que ces deux choses sont des

pôles opposés. Le Bouddha est là pour nous ramener à nous-mêmes, tandis que la télévision nous aide à nous enfuir de nous-mêmes. »

La respiration ventrale

Il existe plusieurs méthodes simples pour prendre soin de nos émotions. L'une d'elles est la respiration ventrale, la respiration abdominale. Quand nous sommes la proie d'une forte émotion comme la peur ou la colère, la pratique consiste à ramener notre attention à notre abdomen. En effet, si nous restons au niveau intellectuel, nous ne sommes pas en sécurité. Les émotions fortes sont comme une tempête, au cœur de laquelle il est très dangereux de rester. Pourtant c'est ce que nous faisons, pour la plupart, quand nous sommes énervés ; nous restons dehors, dans la tempête de nos émotions, et elles nous submergent. Ce qu'il convient de faire, c'est de nous enraciner en ramenant notre attention vers le bas. Nous nous concentrons sur notre abdomen et nous pratiquons la respiration consciente, focalisant notre attention sur le ventre qui se gonfle et qui s'abaisse.

Tenir bon dans la tempête

Si vous regardez un arbre dans la tempête, vous voyez que ses branches et ses feuilles sont violemment secouées en tous sens par le vent. Vous avez l'impression que l'arbre ne va pas résister à la tempête. Vous êtes comme cela lorsque vous êtes la proie d'une vive émotion. Comme l'arbre, vous vous sentez très vulnérable. Vous risquez de casser à tout moment. Mais si vous dirigez votre attention vers le tronc de l'arbre, vous voyez les choses différemment. Vous voyez que l'arbre est solide et profondément enraciné dans la terre. Si vous focalisez votre attention sur le tronc de l'arbre, vous réalisez que l'arbre est fermement enraciné et qu'il ne peut pas être emporté par le vent.

Chacun de nous, en position assise ou debout, est comme l'arbre. Lorsque la tempête de vos émotions passe, vous ne devez pas rester dans le plus fort de la tempête, au niveau du cerveau ou de la poitrine. Si vous

êtes submergé par de fortes émotions, ne restez pas là, c'est trop dangereux. Ramenez votre attention à votre nombril, c'est le tronc, la partie la plus solide de vous-même, et pratiquez la respiration consciente. Prenez conscience du ventre qui se soulève et qui s'abaisse. Si vous faites cela dans une position stable, comme la position assise, vous vous sentez beaucoup mieux. Respirez simplement. Ne pensez à rien. Respirez en suivant le mouvement du ventre qui se gonfle et se dégonfle. Pratiquez cela dix ou quinze minutes, et votre forte émotion passera son chemin.

Les émotions ne sont que des émotions

La méditation a deux aspects : tout d'abord s'arrêter et calmer, et ensuite regarder profondément pour transformer. Quand vous avez suffisamment d'énergie de pleine conscience, vous pouvez regarder profondément dans n'importe quelle émotion pour découvrir quelle est sa vraie nature. En faisant cela, vous devenez capable de transformer l'émotion.

Bien sûr, les émotions ont des racines profondes en nous. Elles sont si fortes que nous pensons que nous ne pourrons pas survivre si nous les laissons s'exprimer. Alors nous les nions, nous les refoulons jusqu'à ce que, finalement, elles explosent et fassent du mal à nous-mêmes et aux autres. Mais une émotion est juste une émotion. Elle vient, elle reste un moment, puis elle repart. Pourquoi devrions-nous nous faire du mal ou en faire aux autres simplement à cause d'une émotion ? Nous sommes tellement plus que nos émotions.

Si nous savons comment utiliser le regard profond, nous serons capables d'identifier et de déraciner les sources de nos émotions douloureuses. Le simple fait d'embrasser nos émotions peut déjà apporter un grand soulagement. Si, pendant le moment critique où l'émotion est là, nous savons comment et où prendre refuge, si nous sommes capables d'inspirer et expirer en portant notre attention sur le ventre qui se gonfle et se dégonfle durant quinze minutes, vingt minutes, voire même vingt-cinq minutes, alors la tempête va passer et nous verrons que nous pouvons survivre. Lorsque nous réussissons à survivre à nos fortes émotions, nous faisons l'expérience d'une paix intérieure plus solide. Dès lors que nous possédons la pratique, nous n'avons plus peur. La prochaine fois qu'une

émotion forte se manifestera, ce sera plus facile. Nous savons déjà que nous pouvons y survivre.

Si nous pouvons nous détendre lorsque nos émotions fortes surviennent, alors nous ne transmettrons pas la peur à nos enfants et aux générations à venir. Si nous restons avec notre peur, en la refoulant jusqu'à ce qu'elle explose, alors nous partageons cette peur avec les jeunes autour de nous, qui vont la consommer et la transmettre à leur tour. Mais si nous savons comment gérer notre propre peur, nous deviendrons davantage capables d'aider nos bien-aimés et nos petits à gérer la leur. Nous pouvons rester avec eux et leur dire : « Chéri, inspire et expire avec moi. Sois attentif à ton ventre qui s'élève et s'abaisse. » S'ils vous voient faire cela, alors il y a des chances qu'ils vous écoutent. Parce que vous êtes là et que vous offrez votre énergie de pleine conscience et votre solidité, votre enfant ou votre partenaire sera capable de traverser les turbulences des émotions. Il saura qu'avec son bien-aimé à ses côtés il peut survivre aux émotions fortes. Si vous offrez l'exemple d'une personne qui garde son calme face à la peur, si vous enseignez aux plus jeunes comment survivre à leurs propres tempêtes, vous leur transmettez une capacité très précieuse, qui peut même leur sauver la vie à l'avenir.

Transformer la peur autour de nous

Beaucoup d'entre nous adoptent souvent un comportement lié à la peur du passé ou du présent et, en faisant cela, nous nous affectons mutuellement, ainsi que la société en général. Nous créons une culture de la peur. Quand la peur se manifeste et que nous sommes fâchés et soucieux, la première chose à faire est de reconnaître qu'elle est là. Nous pouvons reconnaître et embrasser la peur au lieu d'agir sous son emprise. Tout autour de nous, les gens ont peur et ils agissent sous le coup de la peur. Au milieu de toute cette peur, nous avons tous le même besoin de paix et de sécurité.

Parfois, nous pouvons être tentés de nous moquer de la peur des autres parce qu'elle nous rappelle la nôtre. On nous a appris à garder nos distances avec la peur, à ne pas la reconnaître. Comment pouvons-nous lâcher prise de la peur et abandonner la colère et la violence qui nous animent ? Nous devons écouter profondément et apprendre à pratiquer, comme l'a fait le Bouddha pour se débarrasser de sa propre peur et de sa violence. Pratiquer la pleine conscience de la peur, regarder profondément dans ses origines, là est la clé de la libération.

La peur du terrorisme

Aujourd'hui, lorsque nous prenons l'avion, tout le monde est suspect. Nous avons peur : n'importe qui peut être un terroriste, n'importe qui peut transporter des produits explosifs ou une bombe. Nous devons tous passer par un portique où notre corps est scanné. Tout le monde a peur de chacun

et de tout. Même si vous portez la robe monastique, comme moi, vous devez subir le scanner et la fouille, parce que la peur est tellement répandue. Les gens qui nous ont précédés ont créé ce climat de peur, qui n'a fait que se développer depuis. Nous ne savons pas comment gérer notre souffrance. Peu de gens savent comment se libérer de la peur.

Nous cultivons un désir de vengeance : nous voulons punir ceux qui nous ont fait souffrir et nous pensons qu'en faisant cela, nous souffrirons moins. Nous voulons leur faire violence, les punir. Quand un terroriste introduit des explosifs dans un bus ou dans un avion, tout le monde meurt. Le désir de punir qui l'anime est issu de sa souffrance. Le terroriste ne sait pas comment gérer sa propre souffrance et il cherche à se soulager en punissant les autres.

Le Bouddha a dit : « J'ai regardé profondément dans l'état d'esprit des personnes malheureuses et j'ai vu, caché sous leur souffrance, un couteau très pointu. Parce qu'elles ne voient pas ce couteau en elles-mêmes, il leur est difficile de gérer leur souffrance. »

Votre peur est enfouie profondément dans votre cœur, un couteau pointu recouvert de nombreuses couches. Ce couteau pointu, c'est cela qui fait que vous vous comportez d'une manière cruelle. Vous ne voyez pas le couteau ou la flèche dans votre cœur mais c'est cela qui fait que vous faites souffrir les gens. Vous pouvez apprendre à reconnaître ce couteau à l'intérieur. Et une fois que vous l'avez trouvé, si vous pouvez ôter le couteau de votre cœur, alors vous pouvez aider d'autres personnes à trouver le couteau et à l'enlever. La douleur causée par ce couteau pointu est là depuis longtemps. Tant que vous continuez à vous y accrocher, votre douleur grandit et s'étend, à tel point que vous voulez punir ceux que vous pensez responsables de votre souffrance.

Une révolution de compassion

Nous avons tous la peur originelle en nous, mais il n'y a pas que nous, en tant qu'individus, à avoir peur. De nombreux pays, de nombreuses régions du monde sont en proie à la peur, à la souffrance, à la haine. Si nous voulons soulager notre propre souffrance, nous devons revenir à nous-mêmes et chercher à comprendre pourquoi nous sommes aux prises avec une telle violence, une telle peur. Qu'est-ce qui a amené les

terroristes à haïr au point de vouloir sacrifier leur propre vie et créer autant de souffrances chez les autres ? Nous voyons leur grande haine, mais quel en est le moteur ? Une situation vécue comme injuste. Bien sûr, nous devons trouver des moyens d'arrêter la violence. Nous devons même garder des gens à l'écart tant qu'ils sont dangereux pour les autres. Mais nous devons aussi demander : « Quelle responsabilité avons-nous dans l'injustice qui règne dans le monde ? »

Nous n'aimons pas avoir peur. Souvent, si nous restons avec la peur, elle tourne en colère. Nous sommes en colère contre le fait que nous avons peur. Nous sommes en colère contre tout et tous ceux que nous percevons comme causant notre peur et nous maintenant dans la peur. Certaines personnes passent toute leur vie à essayer de se venger d'une situation ou de gens qu'elles pensent être à l'origine de leur souffrance. Ce type de motivation ne peut qu'apporter de la souffrance, non seulement aux autres mais aussi à celui qui ressent les choses ainsi.

La haine, la colère et la peur sont comme des incendies qui peuvent être éteints par la compassion. Mais où la trouver ? La compassion ne s'achète pas au supermarché ; si c'était le cas, il suffirait d'en rapporter chez nous, et elle pourrait dissoudre toute la haine et toute la violence du monde, très facilement. Mais la compassion ne peut qu'être produite dans notre propre cœur, par notre propre pratique.

Parfois, quelqu'un que nous aimons, notre enfant, notre épouse ou notre parent, dit ou fait quelque chose de cruel et nous sommes blessés. Nous pensons que nous sommes la seule personne à souffrir. Mais l'autre personne souffre également. Si ce n'était pas le cas, elle n'aurait pas parlé ou agi d'une façon qui nous a fait souffrir. La personne que nous aimons n'a pas trouvé de façon de transformer sa souffrance, alors elle déverse sa peur et sa colère sur nous. Notre responsabilité, c'est de produire l'énergie de compassion qui tout d'abord calme notre propre cœur, puis nous permet d'aider l'autre personne. Si nous punissons l'autre à notre tour, elle va souffrir encore plus, et le cercle continue.

Répondre à la violence par la violence ne peut qu'apporter plus de violence, plus d'injustice, plus de souffrance – non seulement à la personne que nous voulons punir mais aussi à nous-mêmes. Cette sagesse est présente en chacun de nous. Lorsque nous respirons profondément, nous pouvons toucher cette graine de sagesse en nous. Je sais que si l'énergie de sagesse et de compassion de tout le monde pouvait être

nourrie, ne serait-ce qu'une semaine, cela réduirait le niveau de peur, de colère et de haine dans le monde. Je demande à chacun de nous de pratiquer pour calmer et concentrer nos esprits, pour arroser les graines de sagesse et de compassion qui sont déjà présentes en nous et apprendre l'art de consommer en pleine conscience. Si nous pouvons faire cela, nous créerons une véritable révolution pacifique, la seule sorte de révolution qui puisse nous aider à sortir de cette situation difficile.

Les graines de terrorisme

« Les terroristes » sont partout. Il n'y a pas que ceux qui font exploser des bombes dans les bus et sur les marchés. Quand nous sommes en colère, quand nous nous comportons d'une façon très agressive, violente, alors nous ne sommes pas tellement différents de ces terroristes que nous diabolisons parce que nous avons le même couteau de colère dans notre cœur. Si nous ne sommes pas attentifs à nos paroles, nous disons parfois des choses qui peuvent blesser et causer beaucoup de souffrance. C'est une forme d'intimidation, une forme de terrorisme. Beaucoup de gens utilisent des mots blessants envers les enfants. Ce couteau blessant peut torturer le cœur de l'enfant chaque jour, pour le restant de ses jours. Dans notre famille, dans notre société, sur notre planète, chaque jour, nous créons plus de gens avec des couteaux dans leur cœur. Et parce qu'ils ont des couteaux dans le cœur, leur souffrance et leur rage se déversent sur leur famille, dans leur société et le monde.

L'écoute compatissante

Une grande partie de nos souffrances vient de nos perceptions erronées. Pour supprimer la souffrance, il faut supprimer nos perceptions erronées. « Je le vois, je la vois, en train de faire quelque chose. Mais peut-être que la réalité n'est pas tout à fait comme cela. Il y a beaucoup d'éléments cachés qui m'échappent. Je dois l'écouter plus attentivement pour mieux comprendre la situation. » Les personnes qui pensent que nous sommes à l'origine de leur souffrance ont peut-être une perception erronée de qui

nous sommes. Quand vous faites l'effort d'écouter et d'entendre l'autre version de l'histoire, votre compréhension s'améliore et votre souffrance diminue.

La première chose que nous pouvons faire dans ce type de situation, c'est de reconnaître intérieurement que les images que nous avons en tête, ce que nous pensons qu'il s'est produit ne correspond peut-être pas tout à fait à la réalité. Notre pratique est alors de respirer et de marcher jusqu'à ce que nous soyons plus calmes et détendus.

La deuxième chose que nous pouvons faire, quand nous sommes prêts, c'est de dire aux personnes que nous pensons être à l'origine de notre souffrance que nous souffrons et que nous savons que cette souffrance provient peut-être de notre propre perception erronée. Au lieu d'aller vers l'autre personne en l'accusant, nous pouvons lui demander de l'aide, lui demander de nous expliquer, de nous aider à comprendre pourquoi elle a dit ou fait telle chose.

Il y a une troisième chose que nous devons faire, si nous le pouvons. La troisième chose est très difficile, c'est peut-être la plus difficile. Nous avons besoin d'écouter très attentivement la réponse de l'autre personne pour comprendre vraiment et essayer de corriger notre perception. Ce faisant, nous allons peut-être découvrir que nous avons été victimes de nos perceptions erronées. Et il est fort probable que l'autre personne soit également victime de ses perceptions erronées.

L'écoute profonde et la parole aimante sont des pratiques très puissantes. Elles nous permettent de créer une bonne communication, de savoir ce qui se passe vraiment. Si nous sommes sincères dans notre désir d'apprendre la vérité et si nous savons comment utiliser la parole aimante et l'écoute profonde, nous aurons plus de chance d'être en mesure d'entendre les perceptions honnêtes et les sentiments de l'autre. Après avoir écouté jusqu'au bout ce que l'autre a à dire, nous avons la possibilité de l'aider à rectifier ses perceptions erronées. Si nous adoptons cette approche en cas de conflit, nous avons une chance d'utiliser nos peurs et nos colères pour créer des relations plus profondes, plus authentiques.

Le cœur est un pont

Lorsque vous retirez le couteau de la colère et de la méfiance qui est fiché dans votre cœur, celui-ci devient un pont. Si vous pouvez quitter l'attachement, l'avidité et la colère, vous commencez à voir l'autre rive, la rive de la libération. Nous devons agir avec bonté et amour, parce que lorsque la haine et la colère couvent en nous, nous ne pouvons rien résoudre. Nous ne pouvons pas vaincre la violence avec la haine et la colère. Nous ne pouvons triompher de la violence et de la peur qu'avec la compassion et l'amour.

Vous dites d'abord : « Cher ami, j'ai un couteau pointu dans mon cœur. Je veux l'enlever. » Si l'autre personne accepte votre proposition de l'écouter et commence à s'exprimer, soyez prêt à pratiquer l'écoute profonde et compatissante. Écoutez avec toute votre pleine conscience et concentration. Votre seul désir est de lui donner une chance de dire ce qu'elle a sur le cœur. L'écoute profonde et compatissante offre à l'autre personne, ou à l'autre nation, une chance de dire ce qu'elle n'a jamais eu l'opportunité ou le courage de dire, parce que jamais personne ne l'a écoutée sincèrement. Cette parole peut être entachée de condamnation, d'amertume et de reproche. Faites de votre mieux pour rester calme et écouter. Écouter de cette façon, c'est donner à l'autre partie une chance de guérir de sa souffrance et de ses perceptions erronées. Si vous l'interrompez, la contredites ou rectifiez ce qu'elle est en train d'exprimer, vous allez couper le processus en cours qui vise à restaurer la communication et permettre la réconciliation. L'écoute profonde permet à l'autre personne de parler, peu importe que son discours véhicule des perceptions erronées ou des injustices. En écoutant profondément l'autre personne, vous reconnaissez ses perceptions erronées, mais vous réalisez que vous avez, vous aussi, des perceptions erronées sur vous-même et sur l'autre personne. Par la suite, lorsque vous serez calmes tous les deux et que l'autre personne aura acquis plus de confiance en vous, vous pourrez lentement et habilement commencer à rectifier ses perceptions erronées. En utilisant la parole aimante, vous pouvez expliquer qu'il y a des malentendus par rapport à vous et à la situation. Avec la parole aimante, vous pouvez aussi amener l'autre personne à comprendre vos difficultés. Vous pouvez vous aider l'un l'autre à rectifier les perceptions erronées qui sont à la base de toute colère, de la haine et de la violence.

Restaurer la communication

L'intention dans l'écoute profonde et la parole aimante est de restaurer la communication, parce qu'une fois que la communication est rétablie, tout devient possible, même la paix et la réconciliation. J'ai vu de nombreux couples pratiquer avec succès l'écoute profonde et la parole aimante pour guérir des relations difficiles ou cassées. De nombreux pères et fils, des mères et des filles, des époux et des épouses ont pu ramener la paix et le bonheur dans leur famille grâce à la pratique de l'écoute profonde et compatissante et de la parole aimante. Grâce à elle, ils ont pu se réconcilier. Les dirigeants des États peuvent aussi se réconcilier en utilisant l'écoute profonde et la parole aimante.

Nous sommes tous capables de reconnaître que nous ne sommes pas les seuls à souffrir dans une situation difficile. L'autre personne dans cette situation souffre elle aussi, et nous sommes en partie responsables de sa souffrance. Lorsque nous en prenons conscience, nous pouvons regarder l'autre avec les yeux de compassion et laisser fleurir la compréhension. Avec l'arrivée de la compréhension, la situation change, la communication devient possible.

Tout processus de paix réel doit commencer par nous-mêmes, dans notre propre groupe et avec notre propre peuple. Nous ne devrions pas continuer à blâmer l'autre partie parce qu'elle ne favorise pas la paix. Nous devons pratiquer la paix pour aider l'autre partie à faire la paix.

Le ciel bleu au-dessus des nuages

Dans notre société, il y a énormément de peurs, de souffrances, de violences, de désespoir et de confusion. Mais il y a aussi, en même temps, un beau ciel bleu. Parfois le ciel bleu se révèle entièrement à nous. Parfois il n'est là qu'à demi, parfois on ne voit qu'un petit bout de bleu ou pas du tout. Les tempêtes, les nuages et le brouillard le masquent. Le royaume du ciel peut être caché par un nuage d'ignorance ou par une tempête de colère, de violence et de peur. Mais si nous pratiquons la pleine conscience, alors nous pouvons prendre conscience que, même lorsque le temps est très brumeux, nuageux ou orageux, le ciel bleu est toujours là pour nous, au-dessus des nuages. Garder cela en mémoire aide à ne pas se noyer dans le désespoir.

Jean-Baptiste, qui prêchait dans le désert de Judée, invitait les gens à se repentir car « le Royaume de Dieu est à portée de main ». Je comprends « se repentir » comme « s'arrêter ». Il voulait que nous arrêtions de commettre des actes de violence, d'avidité et de haine. Se repentir signifie s'éveiller et prendre conscience du fait que notre peur, notre colère et notre avidité nous voilent le ciel bleu.

Se repentir, c'est prendre un nouveau départ. Nous admettons nos transgressions et nous nous baignons dans l'eau claire des enseignements spirituels qui nous disent d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. Nous nous engageons à nous libérer de nos ressentiments, de notre haine et de notre orgueil. Nous recommençons avec un esprit frais, un cœur frais, déterminé à mieux faire. Après avoir reçu le baptême de Jean, Jésus a dispensé le même enseignement. Et il est parfaitement compatible avec celui du Bouddha.

Si nous savons comment transformer notre désespoir, notre violence et notre peur, le vaste ciel bleu se révèle à nous et à ceux qui nous entourent. Tout ce que nous recherchons peut se trouver dans le moment présent, y compris la Terre Pure, le Royaume de Dieu et notre nature de Bouddha. Il nous est possible de toucher le Royaume de Dieu ici même avec nos yeux, nos pieds, nos bras et notre esprit. Quand vous êtes concentré, quand votre corps et votre esprit ne font qu'un, il vous suffit de faire un pas et vous êtes déjà dans le Royaume céleste. Quand vous êtes en pleine conscience, quand vous êtes libre, tout ce que vous touchez, que ce soit une feuille de chêne ou la neige, est dans le Royaume divin. Tout ce que vous entendez, le chant des oiseaux ou celui du vent, tout cela appartient au Royaume.

La condition première pour toucher le Royaume de Dieu est d'être libre de la peur, du désespoir, de la colère et de l'avidité. La pratique de la pleine conscience nous permet de reconnaître la présence du nuage, du brouillard et des tempêtes. Mais elle nous aide aussi à reconnaître le ciel bleu derrière tout cela. Nous avons suffisamment d'intelligence, de courage et de stabilité pour aider le ciel bleu à se manifester de nouveau.

Les gens me demandent : « Que puis-je faire pour aider le ciel bleu à se manifester ? » C'est une question très pratique. C'est comme si on demandait : « Que puis-je faire pour réduire la violence et la peur qui submergent ma communauté et la société ? » C'est quelque chose que beaucoup d'entre nous ont demandé.

Quand vous faites un pas avec stabilité, solidité et liberté, vous contribuez à nettoyer le ciel du désespoir. Si des centaines de personnes marchent en pleine conscience ensemble, produisant une énergie de solidité, de stabilité, de liberté et de joie, nous aidons notre société. Si nous savons comment regarder une autre personne avec des yeux pleins de compassion, si nous savons comment lui sourire avec l'esprit de compréhension, nous aidons le Royaume céleste à se manifester. Lorsque nous inspirons et expirons dans la pleine conscience, nous aidons la Terre Pure à se manifester. Dans notre vie quotidienne, à chaque moment, nous pouvons faire quelque chose pour aider le Royaume de Dieu à se manifester. Ne vous laissez pas submerger par le désespoir. Vous pouvez faire bon usage de chaque minute et de chaque heure de votre vie quotidienne.

Lorsque nous agissons comme une communauté de pratiquants, imprégnés de l'énergie de pleine conscience et de compassion, nous

sommes puissants. Si nous faisons partie d'une communauté spirituelle, nous avons beaucoup de joie et nous pouvons mieux résister à la tentation de nous laisser embarquer par le désespoir. Le désespoir est une tentation très forte dans notre siècle. Seuls, nous sommes vulnérables, nous avons peur. Si nous essayons d'aller vers l'océan comme une simple goutte d'eau, nous nous serons évaporés avant d'y arriver. Mais si nous y allons comme une rivière, si nous avançons en communauté, nous sommes certains d'arriver à l'océan. Avec une communauté pour marcher avec nous, pour nous soutenir et nous rappeler toujours l'existence du ciel bleu, nous ne perdrons jamais notre foi et notre peur se dissoudra. Que nous soyons homme politique ou chef d'entreprise, travailleur social, enseignant ou parent, nous avons tous besoin de nous souvenir que le ciel bleu est toujours là, avec nous. Nous avons tous besoin d'une communauté, d'une sangha pour nous empêcher de sombrer dans le marécage du désespoir.

La communauté est notre corps

Construire une communauté est l'action la plus importante de notre siècle. En tant qu'individus, nous avons énormément souffert. Avec la prédominance de l'individualisme, les familles se disloquent et la société est profondément divisée. Pour que le XXIe siècle soit un temps de spiritualité, l'esprit de communauté doit nous guider. Nous devons apprendre à faire les choses ensemble, à partager nos idées et les aspirations profondes de notre cœur. Nous devons apprendre à voir la sangha, la communauté, comme un soutien spirituel, comme notre propre corps. Nous avons besoin les uns des autres pour pratiquer la solidité, la liberté et la compassion, afin que nous puissions nous rappeler mutuellement qu'il y a toujours de l'espoir.

Lorsque nous disposons d'une communauté pour la pratique de la pleine conscience, nous pouvons nous asseoir pour méditer ensemble, c'est très puissant. Dans la vie, les gens produisent de la nourriture, des objets, de la technologie et beaucoup d'autres choses. Dans une sangha, nous produisons aussi des choses. Nous produisons l'énergie puissante de la paix, de la pleine conscience. Les gens peuvent aller au supermarché pour acheter de la nourriture ou des ampoules électriques, mais pour produire

l'énergie de la pleine conscience, nous avons besoin d'être avec notre communauté, notre sangha, et de produire cette énergie en pratiquant la méditation assise, la marche méditative, en vivant paisiblement et joyeusement ensemble.

Cela demande de la pratique et de l'entraînement. Je vous invite à réfléchir pour savoir comment vous pouvez pratiquer la pleine conscience comme un moyen merveilleux de fournir une nourriture spirituelle à vous-même et à votre communauté. Vous pouvez nourrir le monde avec cette énergie. Quand vous verrez que cette pratique apporte une nourriture au monde, alors vous serez très joyeux parce que vous serez connecté avec toute la vie d'une façon authentique, vous serez au service de la vie.

La communication assure notre sécurité

Si nous voulons la sécurité, nous devons la construire. Comment pouvons-nous la construire ? Les forteresses, les bombes, les avions ne peuvent pas diminuer notre peur, au contraire cet arsenal ne fait qu'élever le niveau de peur. Les États-Unis d'Amérique ont une armée très puissante et les armes les plus modernes du monde, mais le peuple américain ne se sent pas en sécurité pour autant. Il a très peur et se sent vulnérable. Alors il doit y avoir autre chose – une façon de prendre réellement refuge, pour que nous puissions nous sentir en sécurité. Nous devons apprendre à construire la sécurité avec notre inspiration et notre expiration. Nous devons apprendre à construire la sécurité avec nos pas, avec notre façon d'agir et de réagir, avec nos paroles et nos efforts pour établir la communication.

Vous ne pouvez pas vous sentir en sécurité si vous n'êtes pas en bonne communication avec les gens avec lesquels vous vivez ou que vous fréquentez régulièrement. Vous ne pouvez pas vous sentir en sécurité si les gens autour de vous ne vous regardent pas avec amitié et compassion. Par votre façon de parler, de vous asseoir et de marcher, vous pouvez montrer à l'autre personne qu'elle est en sécurité en votre présence, parce que vous venez vers elle en paix. De cette façon, vous générez la confiance. Votre paix et votre compassion aident l'autre personne à se sentir en sécurité. Cela lui permet de venir vers vous avec compassion et compréhension, et vous aussi, vous vous sentez en sécurité. La sécurité n'est pas une affaire

individuelle. Aider l'autre personne à se sentir en sécurité est la meilleure façon de garantir votre propre sécurité.

Votre pays ne sera pas en sécurité si vous ne faites rien pour aider les autres pays à se sentir en sécurité avec vous. Si les États-Unis veulent la sécurité, ils doivent prendre soin de celle des autres nations également. Si la Grande-Bretagne veut la sécurité, elle doit penser à celle des autres peuples. Chacun de nous peut être victime de violence et de terrorisme. Aucun pays n'est immunisé. C'est tellement clair que la police, les armées et même les pompiers ne peuvent nous garantir une véritable sécurité. Peut-être que la première chose que nous devons faire est de dire : « Cher ami, je suis conscient que vous voulez vivre en sécurité. Moi aussi, je veux vivre en sécurité, alors pourquoi ne pas travailler ensemble ? » C'est une chose très simple à faire – et pourtant nous ne le faisons pas.

La communication est la pratique. Nous vivons une époque où il existe des moyens de communication très sophistiqués – les emails, les téléphones portables, les SMS, Twitter, Facebook, etc. – et pourtant il est très difficile pour les individus, les groupes et les nations de communiquer entre eux. Nous ne savons pas utiliser nos mots pour parler et nous finissons par utiliser des bombes à la place. Lorsque nous en arrivons au point où nous ne pouvons plus communiquer avec nos mots et où nous devons prendre les fusils, alors nous avons succombé au désespoir.

Nous devons apprendre à communiquer. Si nous pouvons montrer à un groupe avec lequel nous sommes en conflit qu'il n'a pas à avoir peur, alors nous pouvons commencer à jouir de la confiance mutuelle. Dans les pays asiatiques, les gens se saluent souvent en s'inclinant et en joignant les paumes pour former une fleur de lotus. Dans les pays occidentaux, quand ils se rencontrent, les gens se serrent la main. J'ai appris que cette tradition remonte au Moyen Âge, quand les gens avaient peur les uns des autres. Chaque fois qu'ils se rencontraient, ils voulaient montrer qu'ils ne portaient pas d'armes.

Maintenant nous devons faire la même chose. Par nos actions, nous pouvons dire : « Cher ami, je n'ai pas d'armes. Tu vois ? Tu peux vérifier, je ne suis pas dangereux. » C'est le genre de pratique qui peut établir la confiance. Avec la confiance et la communication, le dialogue devient possible.

Depuis le début de ce qu'on appelle la « guerre antiterroriste », nous avons dépensé des milliards de dollars mais nous avons seulement créé

plus de violence, de haine et de peur. Nous n'avons pas réussi à vaincre la peur, la haine et le ressentiment, ni dans leur expression extérieure sous forme de terrorisme, ni, ce qui est plus important, dans l'esprit des gens. Il est temps de contempler la situation et de trouver un meilleur moyen d'apporter la paix à nous-mêmes et au monde. Ce n'est qu'avec la pratique de l'écoute profonde et de la communication bienveillante que nous pourrons aider à enlever les perceptions erronées qui sont à la base de la peur, de la haine et de la violence. Vous ne pouvez pas éliminer les perceptions erronées avec un fusil.

Transformer la peur en amour

Les quatre mantras

Nous avons une forte peur habituelle en nous-mêmes. Nous avons peur de beaucoup de choses – de notre propre mort, de la perte de nos bien-aimés, du changement, de la solitude. La pratique de la pleine conscience nous aide à accéder à la non-peur. Ce n'est qu'ici et maintenant que nous pouvons connaître un soulagement total, un bonheur total.

La tristesse, la peur et la dépression sont comme des détritus. Mais ces déchets font partie de la vie réelle et nous devons regarder profondément dans leur nature. Nous pouvons pratiquer afin de transformer ces déchets en fleurs. Nous ne devrions rien jeter. Tout ce que nous avons à faire est d'apprendre l'art du compostage pour transformer les déchets en fleurs. Dans la pratique du bouddhisme, nous voyons que toutes les formations mentales – y compris la compassion, l'amour, la peur, la tristesse et le désespoir – sont de nature organique. Nous n'avons pas à avoir peur de ces formations, car leur transformation est toujours possible. Par un simple sourire et une respiration consciente, elles commencent à se transformer. Lorsque nous ressentons de la peur, de l'irritation ou une dépression, nous pouvons reconnaître leur présence et pratiquer les mantras ci-dessous.

Un mantra est une sorte de formule magique dont la simple prononciation a le pouvoir de changer complètement une situation. Cela peut nous changer et cela peut changer les autres. Mais cette formule magique doit être prononcée dans la concentration, le corps et l'esprit ne faisant qu'un. Ce que vous dites dans cet état devient un mantra. Je partage ces quatre mantras comme des moyens pratiques qui nous permettent de revenir pour être vraiment là pour nous-mêmes et pour nos bien-aimés,

pour lâcher la peur, cultiver l'amour véritable et restaurer la communication. Ces mantras peuvent être très efficaces pour arroser les graines de bonheur en vous-même et chez votre bien-aimé et pour transformer la peur, la souffrance et la solitude.

Mantra pour offrir votre présence

Le cadeau le plus précieux que vous pouvez faire à ceux que vous aimez est votre vraie présence. Le premier mantra est donc très simple : « Chéri, je suis là pour toi. »

Dans notre vie quotidienne, la plupart d'entre nous ont très peu de temps pour cultiver leur amour. Nous sommes tellement occupés. Le matin, au petit déjeuner, nous ne prenons pas le temps de regarder ceux que nous aimons. Nous mangeons très vite en pensant à autre chose et parfois nous tenons même un journal qui nous empêche de voir le visage de nos bien-aimés. Le soir, quand nous rentrons à la maison, nous sommes trop fatigués pour pouvoir les regarder.

Quand vous aimez quelqu'un, la meilleure chose que vous pouvez lui offrir est votre présence. Comment pouvez-vous aimer si vous n'êtes pas là ? Revenez à vous-même, regardez-le dans les yeux et dites : « Chéri, tu sais quoi ? Je suis là pour toi. » Vous lui offrez votre présence. Vous n'êtes pas préoccupé par le passé ou le futur ; vous êtes là pour votre bien-aimé. Vous devez dire cela avec votre corps et votre esprit en même temps, et alors vous verrez la transformation.

Mantra pour reconnaître votre bien-aimé

Le deuxième mantra, c'est : « Chéri, je sais que tu es là et j'en suis très heureux. » Être là, c'est le premier pas, reconnaître la présence de l'autre, c'est le deuxième pas. Parce que vous êtes pleinement là, vous reconnaissez la présence de votre bien-aimé comme quelque chose de très précieux. Vous embrassez votre bien-aimé en pleine conscience, et il ou elle s'épanouit comme une fleur. Être aimé, cela veut dire en premier lieu être reconnu comme existant.

Ces deux premiers mantras peuvent créer du bonheur instantanément, même si votre bien-aimé n'est pas physiquement présent. Vous pouvez utiliser votre téléphone ou un email pour lui dire : « Chéri, je sais que tu es là, et cela me rend très heureux. » C'est une vraie méditation. Dans cette méditation particulière, il y a l'amour, la compassion, la joie et la liberté – les quatre éléments de l'amour véritable tels que décrits par le Bouddha.

Mantra pour soulager la souffrance

Le troisième mantra est à pratiquer quand l'autre personne souffre : « Chéri, je sais que tu souffres. C'est pourquoi je suis là pour toi. »

Sans que vous ayez besoin de faire quoi que ce soit, votre présence pleine et entière apporte déjà un certain soulagement, parce que quand nous souffrons nous avons un grand besoin de la présence de la personne que nous aimons. Si nous souffrons et que la personne que nous aimons nous ignore, nous souffrons encore plus. Alors ce que vous pouvez faire – tout de suite –, c'est de manifester votre vraie présence à votre bien-aimé et prononcer ce mantra en pleine conscience : « Chéri, je sais que tu souffres, c'est pour cela que je suis là pour toi. » Et déjà, la personne que vous aimez se sentira mieux.

Votre présence est un miracle, le fait que vous compreniez sa douleur est un miracle, et vous êtes capable d'offrir cet aspect de votre amour immédiatement. Essayez vraiment d'être là, pour vous-même, pour la vie, pour les gens que vous aimez. Reconnaissez la présence de ceux qui vivent dans le même lieu que vous et efforcez-vous d'être là quand l'un d'entre eux souffre, parce votre présence est tellement précieuse pour cette personne.

Mantra pour demander de l'aide

Le quatrième mantra est un peu plus difficile à pratiquer : « Chéri, je souffre ; aide-moi, s'il te plaît. »

Ce mantra est pour les moments où vous souffrez et pensez que c'est votre bien-aimé qui a causé votre souffrance. Si quelqu'un d'autre que lui

avait causé le même tort, cela n'aurait pas été si grave. Mais c'est justement la personne que vous aimez le plus qui a fait cela et vous souffrez profondément, et la dernière chose que vous avez envie de faire, c'est de demander l'aide de cette personne. Vous préférez aller dans votre chambre, fermer la porte à clé et pleurer tout seul. C'est donc votre orgueil qui fait obstacle à la réconciliation et à la réparation. Selon les enseignements du Bouddha, dans l'amour véritable, il n'y a pas de place pour l'orgueil.

Quand vous souffrez comme cela, vous devez aller voir la personne que vous aimez et lui demander son aide. C'est cela, l'amour véritable. Ne laissez pas l'orgueil vous séparer. Vous devez surmonter votre fierté. Vous devez toujours aller vers lui, aller vers elle. C'est ce que ce mantra nous apprend. Pratiquez d'abord pour vous-même, pour ramener l'unité du corps et de l'esprit, avant d'aller vers l'autre et de prononcer le quatrième mantra : « Chéri, je souffre ; aide-moi, s'il te plaît. » C'est très simple, mais très difficile à faire.

Commencez par vous-même

Les quatre mantras sont efficaces pour supprimer la peur, le doute et l'isolement. Ils ne sont pas compliqués, pas difficiles à comprendre. Et vous n'avez pas besoin de les prononcer en sanscrit ou en chinois – ils marchent très bien en français. Vous devriez les apprendre par cœur et vous devez avoir le courage, la sagesse et la joie de les pratiquer. La pratique de la pleine conscience, de la méditation, consiste à revenir à nous-mêmes pour restaurer la paix et l'harmonie. L'énergie qui nous permet de faire cela, c'est la pleine conscience, une énergie qui est également porteuse de concentration, de compréhension et d'amour. Si nous revenons à nous-mêmes pour restaurer la paix et l'harmonie, alors il sera beaucoup plus facile d'aider l'autre personne et de rétablir la communication dans nos relations.

Prendre soin de soi, rétablir la paix en soi-même, c'est la condition primordiale pour pouvoir aider quelqu'un d'autre. Vous pouvez aider une personne à cesser de causer de la souffrance à elle-même et aux autres. Une fois que vous savez comment désamorcer la bombe en vous-même, vous saurez aider un ami à désamorcer la bombe en lui. Pour pouvoir aider

les autres, nous avons besoin d'avoir au moins un peu de calme, un peu de joie, un peu de compassion en nous. Nous obtenons cela par la pratique de la pleine conscience dans la vie quotidienne. La pleine conscience n'est pas quelque chose qui se pratique uniquement dans la salle de méditation ; nous la pratiquons également dans la cuisine, au jardin, quand nous sommes au téléphone, au volant de notre voiture ou en train de faire la vaisselle. Être présent à ce qui est beau et guérissant en nous et autour de nous est une pratique que nous devons faire chaque jour et qui peut s'appliquer à toutes nos activités quotidiennes.

Le contraire de la peur

Quand j'ai rencontré le docteur Martin Luther King Jr. en 1966, pendant la guerre du Vietnam, l'un des sujets dont nous avons discuté était l'importance de construire une communauté – dans le bouddhisme, on parle de « sangha ». Martin Luther King savait que construire une communauté est vital. Il était conscient que, sans communauté, on ne pourrait pas accomplir grand-chose. Un sens solide de la fraternité et de la sororité nous donne de la force lorsque nous sommes confrontés à la peur ou au désespoir et contribue à nourrir notre pouvoir d'amour et de compassion. La fraternité et la sororité peuvent guérir et transformer nos vies. Martin Luther King a passé beaucoup de temps à construire une communauté, il l'a appelée : « la communauté bien-aimée ».

Notre communauté bien-aimée, notre sangha, est un groupe de personnes qui pratiquent ensemble pour générer la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. Chacun se sent embrassé et soutenu par l'énergie collective générée par la pratique. Souvent, nos sentiments de solitude et d'isolement nourrissent nos peurs et les font grandir. Dans la sangha, il y a des gens qui sont suffisamment solides dans la pratique pour pouvoir s'asseoir avec nous et partager leur énergie de pleine conscience. Nous pouvons leur demander de l'aide : « Cher frère, chère sœur, j'ai besoin de ta présence. J'ai en moi une grande souffrance que je ne peux embrasser seul. Aide-moi, s'il te plaît. » Nous respirons ensemble et, en conjuguant nos énergies de pleine conscience, nous arrivons à reconnaître, embrasser et transformer cette souffrance. Nous savons que nous faisons partie de la rivière de la sangha, nous ne sommes pas des gouttes d'eau isolées et nous arriverons ensemble jusqu'à l'océan.

Lorsqu'il y a de la guérison et de la paix, nous savons que c'est une véritable sangha. Avec le soutien de la sangha, la pratique est plus facile et la vie en général devient beaucoup plus facile. Votre famille ou votre groupe d'amis peut devenir votre sangha. C'est toute la communauté qui vous soutient. Construire une sangha, cela veut dire construire votre sécurité, votre soutien et votre bonheur.

L'écoute profonde et la parole aimante

Lorsque la communication est coupée, nous souffrons tous. Quand personne ne nous écoute ou ne nous comprend, nous sommes comme des bombes prêtes à exploser. L'écoute compatissante apporte la guérison. Parfois, simplement dix minutes d'écoute profonde peuvent nous transformer et ramener le sourire sur nos lèvres.

Beaucoup d'entre nous ont perdu leur capacité d'écouter et d'utiliser la parole aimante dans leur famille. Il arrive que personne ne soit capable d'écouter personne. Alors nous pouvons nous sentir très seuls, même au sein de notre propre famille. Nous allons consulter un thérapeute en espérant que cette personne se montre capable de nous écouter. Mais beaucoup de thérapeutes portent de grandes souffrances en eux. Parfois ils ne peuvent pas écouter aussi profondément qu'ils le souhaiteraient. Donc si nous aimons vraiment quelqu'un, nous devons nous entraîner pour être une grande oreille.

Nous avons aussi besoin de nous entraîner à utiliser la parole aimante. Nous avons perdu la capacité de dire les choses calmement. Nous nous irritons pour un rien. Chaque fois que nous ouvrons la bouche, notre langage est amer ou acerbe. Nous avons perdu la capacité de parler avec bonté. Sans cette aptitude, nous ne pouvons pas réussir à restaurer l'harmonie, l'amour et le bonheur.

Dans le bouddhisme, on parle de « bodhisattvas », des êtres sages et compatissants qui choisissent de rester sur terre pour soulager la souffrance des autres. Le bodhisattva Avalokiteshvara, également appelé Quan Yin, a une grande capacité d'écouter avec compassion et d'offrir sa présence véritable. Quan Yin est le bodhisattva qui peut écouter et comprendre les voix du monde, les cris de souffrance.

Vous devez pratiquer l'inspiration et l'expiration conscientes afin que la compassion reste bien ancrée en vous. Vous écoutez sans donner de conseil, sans émettre de jugement. Vous pouvez vous dire intérieurement, à propos de l'autre personne : « Je l'écoute simplement dans le but de soulager sa souffrance. » C'est ce qu'on appelle « l'écoute compatissante ». Vous devez écouter de telle manière que la compassion reste présente en vous tout le temps que vous écoutez. C'est tout l'art de l'écoute. Si, au milieu de cette écoute, vous sentez monter en vous de l'irritation ou de la colère, alors vous ne pouvez plus écouter. Vous devez pratiquer de telle façon que chaque fois que l'énergie d'irritation ou de colère se manifeste, vous puissiez inspirer et expirer en pleine conscience et continuer à maintenir la compassion en vous. Quoi que dise l'autre personne, même s'il y a beaucoup d'injustice dans sa façon de voir les choses, même si elle vous condamne ou vous accuse, vous restez assis tranquillement, inspirant et expirant consciemment.

Si vous n'êtes pas en bonne forme, si vous sentez que vous ne pouvez pas continuer à écouter ainsi, il faut le dire à l'autre personne. Demandez-lui : « Cher ami, pouvons-nous continuer dans quelques jours ? J'ai besoin de me rafraîchir. J'ai besoin de pratiquer pour pouvoir vous écouter le mieux possible. » Pratiquez alors la méditation marchée, la respiration consciente, la méditation assise, pour restaurer votre capacité d'écoute compatissante.

Marcher avec la sangha

Une chose merveilleuse à faire avec votre communauté est la méditation marchée. Lorsque nous pratiquons une activité physique ensemble, un déplacement, il est facile de se sentir soutenu par l'énergie collective. Il est bon de commencer la pratique de la marche méditative avec un groupe pour sentir ce soutien. Vous pouvez demander à un ami de marcher avec vous, vous pouvez même prendre la main d'un enfant et marcher avec lui.

Pour pratiquer la marche méditative par vous-même, vous pouvez commencer par signer un contrat avec un escalier : vous faites le vœu de toujours monter ou descendre cet escalier en pleine conscience, en faisant des pas très solides. Si au milieu de l'escalier, vous réalisez que l'un de

vos pas n'avait pas votre vraie présence en lui, vous redescendez et vous recommencez. Si vous pouvez faire cela avec succès dans cet escalier, alors où que vous alliez, vous serez capable de vous établir dans le moment présent. Vous pouvez également signer un contrat avec un trajet particulier, par exemple de votre bureau aux toilettes, et faire le vœu que chaque fois que vous marcherez sur ce trajet, vos pas seront solides et conscients ; sinon vous retournez en arrière et vous recommencez. C'est une façon merveilleuse d'apprendre à vivre chaque moment de votre vie en profondeur, en évitant d'être emporté par vos énergies d'habitude. Marchez avec vos pieds, pas avec votre tête. Portez votre attention sur vos pieds et marchez. Marchez de telle sorte que la joie et la vie véritable soient possibles ici et maintenant.

Lorsque nous pratiquons la marche méditative en groupe, nous produisons une énergie collective de pleine conscience et de paix qui nous nourrit et qui contribue à notre guérison.

La pleine conscience collective

Nous pouvons continuer à améliorer la qualité de notre pratique en étant en contact régulier avec notre communauté. Une communauté de pratiquants génère une énergie collective de pleine conscience et de concentration qui nous aide beaucoup. Particulièrement lorsque nous venons tout juste de découvrir la pratique, notre pleine conscience et notre concentration ne sont peut-être pas toujours suffisamment solides pour nous permettre de reconnaître et d'embrasser nos peines, nos soucis et nos peurs. Avec le soutien de la communauté, nous avons plus de chance d'y parvenir.

Lorsque nous souffrons, nous pouvons venir vers la sangha et dire : « Chers amis, voici ma souffrance, mon désespoir, ma colère ; c'est trop pour moi. S'il vous plaît, aidez-moi à tenir ce bloc de souffrance, de tristesse et de peur en moi. » Nous laissons la sangha nous embrasser, nous porter avec sa puissante énergie collective de pleine conscience et concentration ; soudain, nous sentons que nous sommes capables d'être avec notre peur, d'embrasser notre souffrance et notre tristesse. S'asseoir ainsi avec la sangha, pratiquer l'inspiration et l'expiration conscientes vous apporte du soulagement, vous aide à commencer la transformation et

la guérison de vos peines. La présence d'une sangha dans notre vie de pratiquant est très importante, et en tant que pratiquants, nous pensons toujours à contribuer à la vie de la sangha dans le secteur où nous vivons.

Dans la tradition bouddhiste, nous appelons notre pratique le « corps du Dharma ». Nous avons notre corps physique, mais si nous avons une pratique spirituelle, nous avons aussi un autre corps, notre corps du Dharma. Avec lui, nous pouvons faire face aux difficultés et à la souffrance, et si notre corps du Dharma est fort, nous pouvons aider d'autres personnes.

Dharma peut être compris comme « enseignements sages ». Il y a le Dharma parlé et le Dharma écrit, mais il y a aussi le Dharma vivant. Lorsque nous pratiquons la respiration consciente, lorsque nous pratiquons la marche méditative, même si nous ne disons rien et si nous n'écoutons pas un enseignement, nous incarnons le Dharma vivant. Quand vous voyez un frère ou une sœur qui marche en pleine conscience et apprécie chaque pas, vous voyez que cette personne incarne le Dharma vivant. Quelqu'un qui rayonne de paix, de joie et de vie, nous l'appelons « Dharma vivant ».

La sangha du Bouddha

La première chose que le Bouddha a faite, après avoir atteint l'éveil au pied de l'arbre de la Bodhi, a été de chercher autour de lui des éléments pour bâtir une sangha. Le Bouddha savait, tout comme Martin Luther King l'a compris plus de vingt-cinq siècles plus tard, que sans une sangha, il ne pourrait pas accomplir son rêve, réaliser sa carrière de Bouddha. Sans communauté, sans sangha, un Bouddha ne peut pas faire grand-chose. C'est comme un musicien sans instrument. Le Bouddha était un excellent bâtisseur de sangha. En un rien de temps, il a réuni une sangha monastique de mille deux cent cinquante personnes. Cela n'a pas toujours été facile, mais il a appris. Nous pouvons, nous aussi, apprendre à bâtir une sangha.

Nous sommes tous conscients que la souffrance est présente en nous et dans le monde. Nous voulons faire quelque chose, être quelque chose pour aider à réduire cette souffrance. Beaucoup d'entre nous se sentent impuissants car la souffrance est tellement grande. Seuls, il semble qu'il n'y ait pas grand-chose que nous puissions faire pour soulager cette souffrance. Elle est écrasante. Elle nous rend malades, déprimés. Quand le

Bouddha était un jeune homme, il avait la même sensation. Il voyait toute la souffrance autour de lui. Il voyait que, même en tant que roi, il ne pourrait pas faire grand-chose pour changer le monde. C'est pourquoi il a décidé de ne pas devenir roi. Il a cherché un autre chemin. Ce qui l'a motivé pour devenir moine, pour pratiquer, c'était le désir d'aider les gens à moins souffrir.

Les moines, les moniales et les pratiquants laïcs sont motivés par le même désir que le Bouddha : faire quelque chose pour soulager la souffrance en nous et dans le monde. La souffrance qui est en nous reflète la souffrance dans le monde. Si nous comprenons notre souffrance, nous comprenons la souffrance du monde ; si nous pouvons transformer notre propre souffrance, nous serons capables d'aider à transformer la souffrance dans le monde. Et c'est précisément ce qu'a fait le Bouddha.

Quand j'étais un jeune moine au Vietnam pendant les décennies de guerre, la souffrance était immense. Des millions de gens sont morts – non seulement des soldats, mais aussi de nombreux civils ; non seulement des adultes, mais aussi des enfants. Nous étions inondés de souffrance. Nous voulions faire quelque chose pour mettre un terme à la guerre. J'ai vu très clairement que notre capacité d'agir était très limitée en tant qu'individus ; il fallait nous regrouper en sangha pour pouvoir vraiment faire beaucoup.

Chacun de nous ressent la même chose. Notre planète est le lieu de tant de dangers. Il y a tellement de violence et de souffrance dans le monde. Si vous laissez le fléau de l'impuissance vous dominer, vous deviendrez fou. Vous voulez faire quelque chose – tout d'abord pour survivre, puis pour aider à réduire la souffrance. Et nous avons vu, tout comme le Bouddha en son temps, que si nous n'avons pas de sangha, nous ne pouvons pas faire grand-chose. C'est pourquoi nous nous regroupons et nous restons avec la sangha contre vents et marées, parce que nous savons qu'il n'y a aucune issue dans cette situation sans la sangha.

Lorsque nous voyons la souffrance dans le monde, nous savons qu'en comparaison, la souffrance en nous n'est presque rien. Cette réalisation réduit notre souffrance instantanément. Si nous sommes en contact avec la souffrance dans le monde, nous nous sentons beaucoup moins seuls et notre propre souffrance paraît plus petite. Si nous nous unissons pour bâtir une sangha, nous avons une aspiration collective. Il y a une volonté, une énergie, un désir collectifs. C'est ce type d'énergie qui nous aide à réaliser

à quel point nous devenons capables de changer les choses, ensemble. Je crois que le Bouddha à venir ne sera pas un individu : ce sera une sangha, parce qu'un Bouddha, ce n'est plus suffisant. Nous devons être une sangha.

Nous pouvons nous réunir d'une façon qui nourrisse notre joie ainsi que notre sens d'humanité partagée. Nous ressentons de la joie en faisant les choses ensemble en sangha, en souriant, en chantant, en travaillant ensemble. Pendant le temps que nous passons ensemble, nous développons notre bonheur, notre purification et notre aspiration. Comme notre aspiration devient de plus en plus grande, nous pouvons faire face à de nombreuses difficultés et poser des actes pour aider à réduire la souffrance dans le monde.

Nous pouvons avoir beaucoup de joie à travailler ensemble en sangha. Cette sorte de joie nous guérit et contribue à guérir le monde. Sans la joie de la fraternité, de la sororité, nous ne pouvons pas aller bien loin. La bonté aimante n'est rien d'autre que la fraternité et la sororité, la compréhension et un amour nourrissant. Il ne s'agit pas d'amour romantique. L'amour romantique n'est pas suffisant. Il est de courte durée. La fraternité et la sororité sont des amours de longue durée, qui peuvent nous restaurer et nous aider à réaliser notre vœu.

Nous devrions entrer en contact avec la conscience que, sans sangha, sans être véritablement ensemble, nous ne pouvons pas contribuer à transformer la peur et la souffrance du monde. Nous devrions apprendre comment inspirer et expirer pour relâcher les tensions et embrasser nos sensations douloureuses. Lorsqu'il y a une émotion de peur, de colère ou de désespoir, nous devons savoir comment prendre soin de cette émotion. Quand il y a un conflit, nous devons savoir comment pratiquer l'écoute profonde, l'écoute compatissante et la parole aimante pour pouvoir restaurer la communication. C'est quelque chose que l'on peut apprendre uniquement quand on sait comment pratiquer. Notre pratique aide à transformer la souffrance en nous-mêmes, dans nos familles, notre communauté et dans le monde. Mais la pratique n'est pas facile s'il n'y a pas de sangha.

Bâtir une sangha

La première chose à faire est de regarder autour de nous pour identifier les éléments de notre sangha. Nous devons commencer comme le Bouddha l'a fait. Nous ne devons pas attendre la prochaine retraite ou les vacances d'été, nous devons rejoindre une sangha ou commencer à bâtir une sangha immédiatement, chez nous. Ensuite nous pourrons continuer la pratique. Ensemble, nous pouvons pratiquer la marche et l'assise méditatives, respirer, écouter le son de la cloche en pleine conscience. Bâtir une sangha est un travail très important, très noble. Chacun d'entre nous devrait y réfléchir et le faire le plus tôt possible. Je vous demande de bâtir une sangha, une véritable sangha, une communauté qui peut générer la fraternité et la sororité, la paix et l'énergie de pleine conscience.

S'il n'y a pas de sangha existante suffisamment près de chez vous ou qui vous convienne, alors je vous demande de fonder une sangha chez vous, dans votre ville, et de créer un refuge pour vous-même, vos enfants, vos amis et votre famille. L'énergie du groupe est plus forte que notre énergie individuelle, et si vous savez comment emprunter cette énergie, vous serez suffisant fort pour accueillir vos émotions et ne pas vous laisser emporter par la souffrance.

Quand vous jetez un caillou dans la rivière, qu'il soit plus ou moins petit, il coule au fond. Mais si vous avez un bateau, vous pouvez faire flotter beaucoup de cailloux. C'est la même chose avec la sangha. Si vous êtes seul, vous pouvez sombrer dans la rivière de la souffrance, mais si vous avez une communauté de pratique pour vous aider à vous porter et si vous laissez cette communauté embrasser votre tristesse et vos soucis, alors vous pouvez flotter. Beaucoup d'entre nous ont bénéficié fortement de l'énergie collective de la sangha. Si vous voyez que la sangha est précieuse et cruciale pour votre pratique, faites de votre mieux pour rassembler un groupe de personnes pour pratiquer avec vous et tout le monde en bénéficiera. C'est votre radeau de survie.

Si vous pratiquez bien, vous devenez un refuge pour vous-même et pour vos bien-aimés. Si vous transformez votre famille en une sangha, elle peut devenir un refuge pour des personnes de l'extérieur. Si vous parvenez à réunir plusieurs familles, vous construisez une sangha, et si la pratique marche bien dans votre groupe, cela devient un refuge pour beaucoup d'autres personnes. Lorsque nous sommes dans une sangha, nous sommes comme une goutte d'eau dans une grande rivière. Nous permettons à la

sangha de nous tenir et de nous transporter, et notre peur, notre douleur et notre souffrance sont reconnues, embrassées et transformées.

Pratiques pour transformer la peur

Libérer le corps et les émotions de la peur : huit exercices simples de pleine conscience

La pratique de la respiration consciente nous permet d'accueillir la joie et la paix en nous. Lorsque nous nous concentrons sur notre respiration, nous ne sommes plus emportés au loin par nos pensées à propos du passé ou du futur. Nous sommes libres de toute pensée. Quand nous sommes perdus dans nos pensées, nous ne pouvons pas être vraiment présents. Descartes a dit : « Je pense, donc je suis » ; mais la plupart du temps, la vérité ressemble plutôt à : « Je pense, donc je ne suis pas vraiment là. »

Lorsque nous ramenons notre attention à notre inspiration, nous ne pensons pas à notre inspiration ; c'est l'expérience directe. Nous vivons notre inspiration. Notre inspiration n'est pas une pensée, c'est une réalité. Nous vivons la réalité qu'est notre inspiration : « J'inspire, j'apprécie mon inspiration. » Si nous respirons ainsi, en pleine conscience, nous pouvons voir beaucoup de choses. Nous pouvons toucher le miracle de la vie, parce qu'en respirant consciemment, nous réalisons que nous sommes en vie. Être en vie est une chose fantastique. Être présent, ici et maintenant, en train de respirer, est un miracle. Être vivant est l'un des plus grands miracles. Les parents qui tiennent leur enfant nouveau-né le savent ; les personnes sur leur lit de mort le savent aussi. Être vivant, respirer et marcher sur cette planète, c'est une chose merveilleuse. Nous n'avons pas besoin de boire du vin ou d'organiser un grand dîner pour célébrer la vie ; nous pouvons la célébrer à chaque moment, avec notre respiration et nos pas. Avec pleine conscience et concentration, nous pouvons entrer en

contact et vivre chaque moment de notre vie quotidienne comme un miracle. Et nous pouvons le faire immédiatement, dès aujourd'hui.

L'énergie de la pleine conscience peut être générée à tout moment et partout. Avec la respiration consciente, la marche en pleine conscience, cette énergie nous met profondément en contact avec les merveilles de la vie et c'est ce qui nous apporte le bonheur. Notre pratique est très concrète, très simple. Quand vous inspirez et portez réellement attention à votre inspiration, il se produit un changement instantanément. Vous êtes plus présent et vous touchez plus la réalité. Quand vous pratiquez la marche méditative, vous marchez avec une conscience telle que vous pouvez entrer en contact avec la réalité d'une manière plus intense. Et vous commencez à vivre votre vie plus profondément. Le degré de proximité avec la réalité est fonction de votre façon de respirer et de regarder.

Voici quelques exercices simples de respiration consciente, à utiliser chaque fois que la peur se manifeste. Les exercices 1 à 4 permettent de prendre soin du corps, les exercices 5 à 8, des émotions.

Exercice 1

Le premier exercice est extrêmement simple, mais il apporte un grand bénéfice : la vision profonde que vous êtes vraiment là, vivant. Et vous n'êtes pas seulement ce corps, vous êtes aussi votre environnement, vous êtes tout cela. La pratique est très simple mais elle peut être à l'origine du miracle de la joie et du bonheur. Le premier exercice est : « J'inspire, je sais que c'est une inspiration. J'expire, je sais que c'est une expiration. » Nous reconnaissons l'inspiration comme une inspiration et l'expiration comme une expiration. C'est facile. Quand nous faisons cela, nous portons notre attention sur l'inspiration et l'expiration. Nous lâchons prise de nos réflexions ; nous lâchons prise du passé, du futur, de nos projets. Nous faisons un avec notre respiration et nous sommes libres. Notre inspiration devient le seul objet de notre attention, de notre conscience. Nous apprécions le fait de respirer et de ne faire que cela.

Exercice 2

Le second exercice : « J'inspire, je suis mon inspiration tout le long, du début à la fin. J'expire, je suis mon expiration tout le long, du début à la fin. » L'inspiration dure peut-être deux secondes, cinq secondes ou plus. Vous suivez toute l'inspiration, de son tout début à sa toute fin, sans interruption, et vous appréciez tout le trajet, toute la longueur de l'inspiration. De cette façon, votre concentration est de plus en plus forte. C'est comme cela que nous nous entraînons à la concentration. La pleine conscience porte en elle l'énergie de la concentration et, avec la concentration, les conditions sont mûres pour que la vision profonde se manifeste à tout moment.

Le premier exercice consiste donc à identifier l'inspiration et l'expiration, et le deuxième implique de rester avec l'inspiration et l'expiration tout du long.

Exercice 3

Le troisième exercice est le suivant : « J'inspire, je suis conscient de tout mon corps, j'expire, je suis conscient de tout mon corps. » Pendant la durée de l'inspiration, vous entrez en contact avec votre corps physique et celui-ci devient l'objet de votre pleine conscience. Cela signifie ramener l'esprit vers le corps. Il y a une réunification, une réunion du corps et de l'esprit, de sorte que vous êtes vraiment présent, le corps et l'esprit réunis. L'unité du corps et de l'esprit est l'objet du troisième exercice. « J'inspire, je suis conscient de tout mon corps. » C'est un acte de réconciliation entre le corps et l'esprit.

Peut-être avez-vous abandonné et négligé votre corps depuis quelque temps. Peut-être n'avez-vous pas bien pris soin de lui dans la façon dont vous mangez, dont vous travaillez. Alors c'est un moment pour ramener votre conscience à votre corps et prendre soin de lui, dans un esprit de réconciliation : « J'inspire, je suis conscient de tout mon corps. » Et nous savons parfaitement qu'en respirant ainsi, vous êtes vraiment là, vous êtes vraiment vivant et vous avez quelque chose à offrir aux autres. Vous êtes là pour vous-même et vous êtes là pour les autres.

Exercice 4

Nous devrions appliquer cette pratique à notre vie quotidienne. En étant présent à votre corps, vous voyez ce qu'il s'y passe. Vous pouvez reconnaître qu'il y a de la tension ou de la douleur. Peut-être s'agit-il d'une douleur chronique que vous avez laissée s'installer depuis longtemps. Vous avez laissé la tension et la douleur s'accumuler dans votre corps. Maintenant, comme vous revenez vers lui, vous pouvez faire quelque chose pour relâcher les tensions, réduire la douleur. C'est à cette fin que le Bouddha nous a offert le quatrième exercice : « J'inspire, je suis conscient de la tension et de la douleur dans mon corps ; j'expire, je calme et relâche la tension et la douleur dans mon corps. »

Le troisième exercice consiste à reconnaître l'existence du corps, et le quatrième à relâcher la tension, laisser la tension couler hors du corps. « J'inspire, je suis conscient de tout mon corps, j'expire, je suis conscient de tout mon corps. J'inspire, je suis conscient de la tension et de la douleur dans mon corps ; j'expire, je calme et relâche la tension et la douleur dans mon corps. » Quand les tensions sont relâchées, la douleur s'apaise.

Avec ces quatre premiers exercices, nous apprenons à gérer notre respiration et notre corps, à prendre soin du corps. « Je ne suis pas seulement mes pensées et mes projets ; j'ai un corps. Je veux prendre bien soin de mon corps et le traiter correctement. La respiration fait partie de mon corps. » Et comme tout est relié, nous sommes déjà en train de nous mettre en contact avec nos émotions parce que, lorsque nous sommes en contact avec notre corps, nous reconnaissons la tension, la douleur. La tension produit une sensation désagréable, un sentiment désagréable. La douleur est aussi une sensation désagréable. C'est pourquoi nous pratiquons le lâcher prise. Nous relâchons les tensions afin de nous sentir mieux et de réduire la douleur physique. Ces exercices de respiration consciente sont très méthodiques.

Le royaume des émotions

Dans les quatre exercices suivants, nous entrons pleinement dans le royaume des émotions.

Le cinquième exercice consiste à produire une sensation agréable, une sensation de joie. Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous devrions être capables de générer un sentiment de joie, un sentiment de

bonheur. Dans le bouddhisme, nous parlons souvent de la façon de prendre soin de la souffrance, mais nous parlons aussi de la joie. Un pratiquant doit savoir comment prendre soin du bonheur comme de la souffrance. Les cinquième et sixième exercices consistent à produire la joie et le bonheur. Le septième exercice consiste à prendre soin de la douleur et de la souffrance. On peut comprendre pourquoi ces exercices abordent d'abord l'aspect du bonheur et ensuite la souffrance. Nous avons besoin de joie et de bonheur pour nous donner la force de transformer la souffrance.

« J'inspire, je reconnais une sensation agréable. » Traditionnellement, nous disons qu'il y a trois sortes de sensations : les sensations agréables, désagréables et neutres. Pour moi, il y a également une quatrième catégorie, les sensations ambivalentes, où le bonheur et la douleur sont mélangés, comme une sensation douce-amère.

Les cinquième et sixième exercices consistent à reconnaître les sensations agréables. Vous pouvez identifier une sensation agréable quand elle se manifeste. Ou vous pouvez produire une sensation agréable à tout moment. Comme vous êtes un pratiquant de la pleine conscience, vous savez comment reconnaître cette sensation et vous pouvez aussi générer une sensation de bonheur. Avec la pleine conscience et la concentration, il est toujours possible de générer une sensation de bonheur.

Les conditions du bonheur

Il y a tant de conditions du bonheur qui sont disponibles dans le moment présent. Vous pouvez prendre une feuille de papier et un crayon et les noter toutes. Au début, vous pensez peut-être que votre liste ne sera pas très longue. Mais vous serez surpris de voir que même les deux faces de la feuille ne suffiront pas à abriter toutes les conditions du bonheur qui sont déjà disponibles.

Si nous regardons notre corps et notre environnement, nous pouvons identifier de nombreuses conditions de bonheur qui sont déjà là – des centaines, des milliers même. Par exemple, vos yeux sont une condition de votre bonheur, vous n'avez qu'à les ouvrir pour accéder à un paradis de formes et de couleurs. Si vous avez perdu la vue, vous reconnaissez que d'avoir une bonne vue est une merveille. Grâce à vos yeux en bonne santé,

ce paradis est disponible pour vous. Si vous touchez cette condition avec pleine conscience, le bonheur se manifeste naturellement.

Il y a d'innombrables autres merveilles comme cela dans votre vie. Par exemple, votre cœur : « J'inspire, je suis conscient de mon cœur. » Avec la pleine conscience, vous reconnaissez la présence de votre cœur. « J'inspire, je sais que mon cœur est là et j'en suis très heureux. » Avoir un cœur qui fonctionne normalement est un grand bonheur. Quand vous avez beaucoup travaillé, vous prenez du repos, mais votre cœur, lui, ne s'arrête jamais de travailler : il bat pour vous 24 heures sur 24. Votre cœur est en bonne santé et il travaille pour vous ; c'est une chose merveilleuse. Il y a des personnes parmi nous qui n'ont pas un tel cœur et qui ont toujours peur de subir une attaque ou quelque situation d'urgence. Il n'y a rien au monde qu'ils désirent plus que d'avoir un cœur normal, comme vous. Ainsi vous respirez et reconnaissez la présence de votre cœur et vous touchez une autre condition de bonheur. « J'inspire, je suis conscient de mon cœur ; j'expire, je souris à mon cœur avec beaucoup de gratitude. » Vous touchez une autre condition de bonheur. Vous pouvez toucher des centaines de conditions de bonheur immédiatement, dans votre corps, votre esprit ainsi qu'autour de vous.

Avec la pleine conscience et la concentration, il est toujours possible de générer une sensation de bonheur. Tout ce que nous avons à faire est de revenir à nous-mêmes pour reconnaître les conditions de bonheur qui sont disponibles et alors le bonheur se manifeste tout de suite. Quelqu'un qui pratique la pleine conscience peut toujours générer une sensation de bonheur, à tout moment, n'importe où.

Si vous êtes capable de générer une sensation de joie, une sensation de bonheur, alors vous serez aussi capable de gérer les sensations douloureuses. Une personne qui ne pratique pas ne sait pas comment accueillir ses sensations douloureuses ou ses émotions violentes. Mais pour ceux d'entre nous qui sont pratiquants, quand une sensation douloureuse ou une forte émotion se manifeste, nous ne sommes pas des victimes – nous savons que faire. Lorsqu'une sensation de bonheur ou de souffrance se manifeste, nous reconnaissons simplement cette sensation pour ce qu'elle est. Même avec une sensation agréable, nous nous contentons de la reconnaître. Nous n'avons pas besoin de la saisir, de nous y accrocher. Nous pratiquons juste la simple reconnaissance de ce qui se passe, c'est-à-dire une sensation agréable.

Nous n'essayons pas de nous accrocher à la sensation agréable et nous n'essayons pas de la repousser. Nous nous contentons de noter son existence. Quand une sensation douloureuse se produit, nous faisons la même chose. Nous n'avons pas besoin de saisir, de combattre ou de réprimer la sensation douloureuse. Une sensation n'est qu'une sensation et vous êtes bien plus que cette sensation. Vous ne devriez pas vous laisser emporter par une sensation, même si elle est agréable, et encore moins si elle est désagréable. Nous pratiquons la reconnaissance pure et simple des sensations.

Reconnaître la joie et le bonheur

Le cinquième exercice consiste à reconnaître une sensation de joie : « J'inspire, je ressens de la joie ; j'expire, je sais que la joie est là. » Et le sixième exercice permet de reconnaître une sensation de bonheur : « J'inspire, je me sens heureux ; j'expire, je sais que le bonheur est là. » Les enseignements bouddhistes font une légère distinction entre la joie et le bonheur. Imaginez quelqu'un qui marche dans le désert, qui a très soif et rien à boire. Soudain cette personne aperçoit une oasis devant elle et elle sait qu'elle va y trouver de quoi étancher sa soif. « Dans un quart d'heure environ, je serai arrivé et j'aurai de l'eau à boire. » C'est la sensation de joie. Quand notre ami arrive à l'oasis, s'agenouille et boit l'eau, alors il a une sensation de bonheur. La joie et le bonheur sont un peu différents. Dans la joie, il y a encore un peu d'excitation. Le bonheur est une sensation plus paisible, comme la satisfaction.

Nous devons être là pour nos sensations. Il y a toute une rivière de sensations qui coule en nous jour et nuit. Chaque sensation est une goutte d'eau dans cette rivière. Une sensation naît, se manifeste, reste un certain temps, puis s'en va. Nous pouvons nous asseoir sur la rive du fleuve des sensations et observer, reconnaître chaque sensation quand elle se manifeste, la regarder rester un moment, puis disparaître de notre vue. Nous ne devrions pas nous identifier à la sensation ni tenter de la repousser. Nous sommes libres, même face à nos propres sensations. Nous devons nous entraîner à reconnaître les sensations. Et avec la pleine conscience, nous pouvons générer une sensation de bien-être, une sensation de bonheur, à tout moment.

Reconnaître et embrasser la douleur

Le septième exercice consiste à reconnaître la douleur ou toute sensation désagréable : « J'inspire, je sais qu'une sensation douloureuse est là ; j'expire, je calme cette sensation douloureuse. » La douleur est une sorte d'énergie, et un non-pratiquant peut être submergé par cette sensation douloureuse. Nous devenons victimes de la sensation douloureuse, qu'il s'agisse d'une sensation physique ou d'une émotion. Il y a de fortes émotions qui sont très douloureuses, des zones d'énergie qui se manifestent depuis les profondeurs de notre conscience.

Chaque fois qu'une sensation ou une émotion douloureuse se manifeste, le pratiquant doit savoir comment la gérer. La méthode proposée par le Bouddha est d'entrer en contact avec la graine de pleine conscience en nous. Nous pouvons respirer, nous pouvons marcher pour générer la pleine conscience comme une seconde zone d'énergie qui sera en mesure de prendre soin de la première énergie, la sensation douloureuse. C'est très important pour nous de nous entraîner à respirer et à marcher en pleine conscience, pour que nous sachions comment générer l'énergie de pleine conscience et de concentration. C'est précisément à l'aide de cette énergie que nous serons capables de gérer une sensation douloureuse. La deuxième zone d'énergie, qui est pleine conscience et concentration, se manifeste et embrasse la première zone d'énergie, la sensation douloureuse. Nous suivons cette méthode avec précision. Avec l'énergie de pleine conscience et concentration, nous nous contentons de reconnaître et d'embrasser la sensation douloureuse. « Bonjour, ma peur, bonjour, ma colère, bonjour, ma tristesse. Je sais que vous êtes là. Je vais prendre bien soin de vous. »

Il y a l'énergie de la douleur et il y a aussi l'énergie de la pleine conscience et de la concentration. Lorsque cette énergie positive embrasse l'énergie douloureuse, un effet se produit. L'énergie de pleine conscience pénètre, comme des ondes de chaleur ou la lumière du soleil. Au petit matin, la fleur de lotus est toujours fermée. Lorsque le soleil se lève, ses rayons commencent à toucher les pétales. La lumière du soleil ne reste pas autour de la fleur de lotus ; ses photons pénètrent la fleur avec leur énergie et font ouvrir la fleur. C'est exactement ce que nous faisons. Lorsque nous embrassons notre douleur, des particules d'énergie de pleine conscience et concentration commencent à pénétrer, comme des photons, dans la zone de douleur. Et cela apporte un soulagement en quelques minutes. C'est

comme quand la pièce est froide et que vous allumez un radiateur qui émet des ondes de chaleur. Ces ondes de chaleur ne chassent pas le froid ; elles embrassent et pénètrent l'air froid et, au bout de quelque temps, l'air devient plus chaud. Il n'y a aucune violence dans ce processus ; pas de bagarre. C'est comme cela que nous pratiquons : la pleine conscience et la concentration embrassent la douleur.

Soulager la peur

Le huitième exercice consiste à calmer et relâcher la tension dans les sensations douloureuses – embrasser, adoucir, apporter un soulagement à la sensation : « J'inspire, je calme mes formations mentales ; j'expire, je calme mes formations mentales. » Cet exercice est exactement ce que nous avons fait au niveau physique. Tout d'abord, nous avons reconnu la présence du corps, puis nous avons apporté un soulagement. Ici, nous faisons la même chose avec les sensations. Nous reconnaissons la douleur, puis nous la soulageons.

Nous embrassons nos sensations avec tendresse, avec non-violence, et nous apaisons ces sensations. Quelques minutes peuvent suffire à apporter un soulagement. En tant que pratiquant, nous devons être capables de reconnaître, d'embrasser et de soulager notre souffrance. Si vous êtes débutant et que votre énergie de pleine conscience n'est pas encore assez solide pour pouvoir reconnaître et embrasser la souffrance, demandez de l'aide à un ami, s'il vous plaît.

Après quelques minutes où elle est reconnue et embrassée, la zone d'énergie de la sensation douloureuse va diminuer et vous sentirez un relâchement de l'emprise de la peur ou de la douleur. Une graine se manifeste depuis les profondeurs de la conscience, elle reste un moment sous forme de zone d'énergie, puis elle retourne à sa place originale en tant que graine. Mais après avoir été reconnue et embrassée avec pleine conscience, elle a perdu un peu de sa force. La graine est un peu plus faible qu'avant sa manifestation. Vous savez comment faire cela ; vous savez très bien comment prendre soin de votre douleur. Chaque fois que la douleur se manifeste, nous devons la laisser se manifester et surtout ne pas la refouler. Il ne faut pas essayer de la supprimer mais juste la laisser venir et prendre bien soin d'elle.

Quand nous pratiquons la marche méditative, quand nous respirons en pleine conscience, nous générons l'énergie puissante de la pleine conscience qui peut reconnaître et embrasser notre souffrance et notre peur. Après avoir fait cela pendant un moment, vous verrez que la peur retourne au tréfonds et reprend sa forme de graine et vous comprendrez que, la prochaine fois qu'elle se manifestera, vous serez capable de faire exactement la même chose. Votre peur chronique, votre anxiété perdront véritablement de leur force.

Plus nous pratiquons, plus nous sommes doux envers notre peur et capables de l'embrasser, plus la peur s'éloigne. Il est possible de vivre sa vie dans le moment présent totalement sans peur. Sans la peur, nous sommes capables de voir plus clairement nos connexions aux autres. Sans la peur, il y a plus d'espace pour la compréhension et la compassion. Sans la peur, nous sommes vraiment libres.

Transformer les racines de la peur dans notre esprit : huit exercices de respiration

Ces huit exercices font suite aux huit premiers. Ils peuvent nous aider à comprendre notre esprit et à nous libérer des illusions pour toucher la véritable nature de la réalité et atteindre la non-peur.

Le royaume de l'esprit

Le premier exercice consiste à être conscient de notre esprit et reconnaître notre état d'esprit, tout comme le troisième exercice porte sur la conscience du corps et le septième sur la conscience des sensations. « J'inspire, je suis conscient de mon esprit ; j'expire, je suis conscient de mon esprit. »

Il y a une rivière de l'esprit dans laquelle chaque pensée est une goutte d'eau. Nous sommes assis sur la rive et nous observons l'apparition et la disparition de chacune de nos pensées. Nous pouvons les reconnaître simplement lorsqu'elles se manifestent, qu'elles restent un certain temps,

puis s'en vont au loin. Nous n'avons pas besoin de les saisir, de les combattre ou de les rejeter.

Lorsque la peur est là, nous disons : « J'inspire, je sais que la formation mentale de la peur est en moi. »

Lorsque la formation mentale de la peur est en nous, nous respirons et nous reconnaissons la présence de la peur en nous. Avec pleine conscience et concentration, nous reconnaissons et embrassons la formation mentale qui est là. Ensuite nous pouvons regarder en profondeur dans la nature de cette formation mentale.

Rendre l'esprit heureux et détendu

Le deuxième exercice consiste à rendre l'esprit heureux : « J'inspire, je rends mon esprit heureux ; j'expire, je rends mon esprit heureux. »

Nous rendons l'esprit heureux afin de le renforcer et de lui donner de la vitalité. C'est comme la pratique de générer de la joie et du bonheur dans la série précédente d'exercices, avec un élément supplémentaire : revigorer et dynamiser l'esprit.

Selon la psychologie bouddhiste, l'esprit a au moins deux niveaux. Le niveau inférieur est appelé le « tréfonds », et toutes les graines des formations mentales y résident. Lorsqu'une graine est touchée ou arrosée, elle se manifeste dans la conscience mentale comme une formation mentale. Pour égayer l'esprit, nous utilisons une pratique appelée « l'arrosage sélectif ».

Tout d'abord, nous laissons les graines négatives dormir dans notre conscience du tréfonds et nous ne leur donnons pas l'occasion de se manifester ; si elles se manifestent trop souvent, leur base va se renforcer. Deuxièmement, si une graine négative se manifeste dans la conscience mentale, nous l'aidons à retourner dans la conscience du tréfonds le plus vite possible pour qu'elle dorme à nouveau sous forme de graine. La troisième pratique consiste à encourager les formations mentales bénéfiques à se manifester dans notre conscience mentale. Dans la quatrième pratique, lorsqu'une bonne formation mentale s'est manifestée, nous essayons de la conserver à ce niveau le plus longtemps possible. Nous devrions organiser nos vies de telle sorte que les graines de nos formations mentales bénéfiques puissent être touchées et arrosées

plusieurs fois par jour. Il y a de bonnes graines dans la conscience du tréfonds qui n'ont peut-être pas eu l'occasion de se manifester à ce jour et maintenant nous leur donnons leur chance.

Concentrer l'esprit

Le troisième exercice consiste à amener l'esprit à la concentration. Nous pratiquons la concentration pour obtenir la vision profonde : « J'inspire, je concentre mon esprit ; j'expire, je concentre mon esprit. »

La concentration a le pouvoir de consumer les afflictions, tout comme les rayons du soleil concentrés sur une lentille peuvent brûler un morceau de papier. De la même façon, la concentration, qui consiste à regarder profondément dans notre peur, notre colère, notre illusion, notre désespoir, peut les consumer, laissant la place à la vision profonde.

Une pratique de la concentration est la concentration sur la vacuité, l'absence d'entité permanente. Bien que la vacuité ne soit pas difficile à comprendre et qu'elle soit réelle, nous ne sommes toujours pas habitués à penser de cette façon. Nous devons donc nous entraîner à regarder de telle sorte que nous voyions les choses plus profondément pour accéder à leur nature ultime, qui est le vide.

Les scientifiques nous disent que tous les objets sont faits principalement d'espace et que la quantité de matière dans une fleur ou dans une table est presque rien – toute la matière qui constitue une table ne prend pas plus de place qu'un grain de sel. Nous savons que c'est la vérité mais, dans notre vie quotidienne, nous pensons toujours à la table comme à quelque chose de grand et de solide. Quand les scientifiques entrent dans le monde des particules élémentaires, ils doivent mettre de côté leur façon habituelle de regarder les choses comme existant séparément les unes des autres. Ils ont alors une chance de comprendre ce qui se passe réellement dans le monde de la matière. Même les scientifiques doivent s'entraîner. Et vous aussi, vous devez vous entraîner pour voir comme cela dans votre vie quotidienne.

La concentration signifie que vous devez garder la vision profonde vivante pendant longtemps. Il ne s'agit pas d'un flash ; ce n'est pas suffisant pour vous libérer. Dans votre vie quotidienne, vous conservez vivante cette vision profonde du non-soi, de la vacuité, de

l'impermanence. Quand vous voyez une personne, un oiseau, un arbre ou un rocher, vous voyez sa nature du vide. Cela devient ensuite une vision profonde qui vous libère. Ce n'est vraiment pas la même chose que de spéculer sur la signification du vide. Vous devez réellement voir la nature du vide en vous-même et dans les autres. Une fois que cette vision profonde est là, vous n'avez plus peur, vous n'êtes plus lié, vous n'êtes plus victime de la séparation et de la discrimination parce que vous avez vu la nature de l'inter-être. En méditant profondément, en regardant profondément dans la nature de tout ce qui se présente à vous, vous pouvez toucher la nature de l'inter-être en chaque chose. Que ce soit une fleur, un bouddha, une personne ou un arbre, vous touchez la nature de la vacuité et de l'inter-être et vous voyez que l'un contient le tout.

Libérer l'esprit

Avec le quatrième exercice, nous libérons notre esprit des afflictions et des notions : « J'inspire, je libère mon esprit ; j'expire, je libère mon esprit. »

Nos esprits sont liés, prisonniers des afflictions comme la peur, la colère, la tristesse et la discrimination. Nous avons pratiqué pour être conscients et embrasser notre peur et notre douleur mais pour les transformer totalement, nous avons besoin de la force de notre concentration pour nous libérer de ces forces qui nous ligotent.

Il existe plusieurs types d'exercices de concentration à pratiquer, dont la concentration sur l'impermanence. Nous avons une notion de l'impermanence. Même si nous acceptons l'idée que les choses sont impermanentes, notre notion de l'impermanence reste et détermine comment nous voyons les choses et comment nous nous comportons dans notre vie quotidienne. Bien que nous sachions, sur le plan intellectuel, que notre bien-aimé est impermanent, nous continuons de nous comporter comme si nos bien-aimés devaient être là pour toujours et comme si nous devions rester toujours la même personne que nous sommes aujourd'hui. Mais tout change à chaque moment, comme une rivière. Quand nous la reverrons, nous serons peut-être en contact avec la personne d'il y a vingt ans ; nous ne sommes pas en contact avec la personne du moment présent, qui a une façon différente de penser et de ressentir. Nous méditons donc

sur l'impermanence afin de toucher sa nature. Nous avons besoin de la concentration sur l'impermanence, pas de la notion d'impermanence. Cette notion d'impermanence ne peut pas nous libérer. C'est la vision profonde de l'impermanence qui nous libère. C'est quelque chose de très différent de la notion.

Mais au début, nous pouvons utiliser l'enseignement, la notion d'impermanence, comme un instrument pour nous aider à obtenir la vision profonde de l'impermanence. C'est comme l'allumette et la flamme. L'allumette n'est pas la flamme, mais l'allumette peut apporter la flamme. Et quand nous avons la flamme, la flamme consume l'allumette. Quand nous avons la vision profonde, la vision profonde consume la notion. Ce dont nous avons besoin pour notre libération, c'est de la vision profonde de l'impermanence.

Perception

Avec ces quatre derniers exercices, nous investiguons la nature des objets de l'esprit – c'est-à-dire la façon dont nous percevons les choses. Ces concentrations nous aident à obtenir une perception correcte de la réalité, du monde. Beaucoup parmi nous sont toujours prisonniers de la notion que la conscience est en nous et le monde objectif à l'extérieur. Nous croyons que notre conscience est ici et nous essayons de sortir pour comprendre le monde objectif qui est là-bas. Quand nous regardons les choses à la lumière de l'inter-être, nous voyons que le sujet et l'objet de la conscience ne peuvent pas exister séparément. C'est comme la droite et la gauche ; l'une ne peut pas exister sans l'autre.

Chaque fois que nous percevons quelque chose, un crayon ou une fleur par exemple, l'objet et le sujet de la perception se manifestent toujours en même temps. Lorsque nous sommes conscients, nous sommes toujours conscients de quelque chose ; lorsque nous avons la pleine conscience, c'est toujours la pleine conscience de quelque chose ; quand nous pensons, nous pensons toujours à quelque chose. L'objet et le sujet se manifestent en même temps.

Contempler l'impermanence

Le cinquième exercice est la concentration sur l'impermanence, une pratique que j'ai déjà décrite en détail comme un exemple illustrant l'exercice précédent, libérer l'esprit. « J'inspire, j'observe la nature impermanente de tous les dharmas ; j'expire, j'observe la nature impermanente de tous les dharmas. »

L'impermanence est juste une sorte de concentration. Mais si nous la pratiquons bien, nous réussissons toutes les autres concentrations en même temps. En allant profondément dans l'impermanence, nous découvrons le non-soi, la vacuité et l'inter-être. C'est pourquoi l'impermanence représente toutes les concentrations. En inspirant et en expirant, nous gardons vivante notre concentration sur l'impermanence, jusqu'à ce que nous arrivions à faire une percée dans le cœur de la réalité. L'objet de notre observation peut être une fleur, un galet, quelqu'un que nous aimons ou quelqu'un que nous n'aimons pas ; cela peut être nous, notre chagrin, notre peur ou notre douleur. Tout peut servir d'objet de notre méditation. Notre intention, c'est de toucher la nature de l'impermanence dans cet objet.

Lâcher prise de l'avidité

Le sixième exercice implique de contempler le non-désir, la non-poursuite : « J'inspire, j'observe la disparition du désir ; j'expire, j'observe la disparition du désir. »

Il y a une autre conscience qui se situe entre la conscience du tréfonds et le niveau supérieur du mental et on l'appelle « manas ». Manas est née du tréfonds et sert de base à la conscience mentale. Manas contient beaucoup d'illusions, c'est pourquoi elle a tendance à saisir les choses ; c'est la partie de notre esprit qui est toujours à la recherche du plaisir, ignorant les dangers de cette recherche du plaisir. C'est manas qui porte notre peur originelle et le désir originel. La contemplation de l'impermanence peut nous aider à transformer les illusions de manas en sagesse. Nous regardons profondément dans l'objet de notre désir pour voir sa vraie nature. L'objet de notre désir peut être quelque chose ou quelqu'un qui a la capacité de détruire notre corps et notre esprit. Regarder profondément dans ce que nous désirons et ce que nous consommons est une pratique cruciale. Ce

que nous apportons à notre corps et à notre esprit chaque jour peut venir nourrir notre avidité, notre peur et notre violence.

Nirvana

« J'inspire, j'observe la cessation ; j'expire, j'observe la cessation. »

Dans le septième exercice, nous observons la cessation – le nirvana, l'extinction de toutes les notions – afin de toucher la réalité telle qu'elle est. Alors nous touchons notre nature d'inter-être et nous savons que nous faisons partie du cosmos. La nature de la réalité transcende toutes les notions et les idées, y compris les notions de naissance et de mort, d'être et de non-être, de venir et de partir. Contempler l'impermanence, le non-soi, la vacuité, la non-naissance et la non-mort peut nous mener à la libération. Les notions de naissance et de mort peuvent être sources de peur, d'angoisse et d'anxiété. Contemplant la nature de non-naissance et non-mort de la réalité, nous sommes libérés de l'anxiété et de la peur.

Lâcher prise

« J'inspire, j'observe le lâcher prise ; j'expire, j'observe le lâcher prise. »

Cet exercice nous aide à regarder profondément le lâcher prise de l'avidité, de la haine et de la peur. Cette concentration nous aide à toucher la véritable nature de la réalité et amène la sagesse qui peut nous libérer de la peur, de la colère et du désespoir. Nous lâchons prise de nos perceptions erronées de la réalité afin d'être libres. Le sens littéral de « nirvana », c'est l'extinction, l'expiration des flammes ; dans le bouddhisme, ce mot se réfère à l'extinction des afflictions créées par nos perceptions erronées. Le nirvana n'est pas un endroit où nous allons, ni quelque chose qui appartient au futur. Le nirvana, c'est la véritable nature de la réalité, les choses telles qu'elles sont. Le nirvana est disponible ici, maintenant. Vous êtes déjà dans le nirvana ; vous êtes le nirvana, tout comme la vague est déjà l'eau.

Notre vraie nature est une nature sans début ni fin, sans naissance ni mort. Si nous savons comment toucher notre vraie nature, il n'y a ni peur

ni colère ni désespoir. Notre vraie nature est le nirvana. Donc si quelqu'un de votre entourage vient de mourir, regardez bien pour voir sa nouvelle manifestation. Il est impossible pour cette personne de mourir. Elle se continue de multiples façons. Avec les yeux de la sagesse, vous pouvez la reconnaître autour de vous et en vous. Et vous pouvez continuer à lui parler : « Chéri, je sais que tu es toujours là, sous ta nouvelle forme. Il t'est impossible de mourir. » Le huitième exercice nous aide à nous libérer de nos illusions et à entrer en contact avec la vraie nature de la réalité. Cela nous donne la liberté, le soulagement et beaucoup de bonheur.

Nous avons besoin de continuer à apprendre, à pratiquer, à discuter pour que notre compréhension se développe. Si vous vous installez dans le moment présent, vous verrez que vous êtes vivement intéressé par ces questions sur la vie et vous découvrirez beaucoup de choses merveilleuses, beaucoup de moyens merveilleux de pratiquer. Cela ne veut pas dire que vous vous perdez dans vos pensées ; cela veut dire que vous observez la réalité telle qu'elle est, que vous découvrez sa nature véritable.

Nous vivons dans la peur de beaucoup de choses : de notre passé, de la mort, de perdre notre « soi », notre identité. Ces huit exercices, avec les huit premiers exercices sur la respiration, nous apportent la vision profonde qui nous permet de toucher la dimension ultime de la réalité et de nous libérer de la peur. Quand nous sommes capables de partager notre mode d'être et notre vision profonde avec d'autres, nous leur offrons le plus beau cadeau qui soit, le cadeau de la non-peur.

La relaxation totale pour transformer la peur et le stress

La peur peut s'accumuler dans notre corps, causant du stress et de la tension. Le repos est essentiel à la guérison. Quand les animaux de la forêt sont blessés, ils trouvent une place pour se coucher et ils se reposent totalement plusieurs jours. Ils ne pensent pas à se nourrir ou à autre chose. Ils se reposent et peuvent ainsi se guérir tout naturellement. Lorsque nous, êtres humains, sommes pleins de peur et submergés par le stress, nous allons à la pharmacie prendre des médicaments, mais nous avons rarement

la sagesse d'arrêter de courir en tous sens. Nous ne savons pas comment nous aider.

La relaxation totale est une occasion pour notre corps de se reposer, de se guérir, de se restaurer. Nous relâchons les tensions dans le corps en portant notre attention à chaque partie, tour à tour, et nous envoyons notre amour et nos soins à chacune de nos cellules. La relaxation profonde du corps devrait être pratiquée au moins une fois par jour. Vous pouvez le faire au lit, le soir ou le matin. Vous pouvez aussi le faire à tout moment, dans la salle de séjour ou dans n'importe quel endroit où vous pouvez vous allonger et ne pas être dérangé. Il est aussi possible de pratiquer la relaxation totale en position assise, par exemple à votre bureau.

Si vos peurs et vos angoisses vous empêchent de dormir la nuit, la relaxation totale peut vous aider. Allongé dans votre lit, vous pouvez apprécier la pratique de la relaxation totale en suivant votre inspiration, votre expiration. Parfois, cela peut vous aider à glisser dans le sommeil. Mais même si vous ne dormez pas, la relaxation va vous nourrir et vous offrir du repos. C'est très important de vous accorder du repos et cette pratique de la relaxation peut être plus reposante que le sommeil, qui est parfois peuplé de cauchemars ou de rêves agités.

Lorsque nous pratiquons la relaxation totale en groupe, il y a une personne qui guide l'exercice en utilisant les repères ci-dessous ou une variante quelconque. Si vous pratiquez la relaxation totale par vous-même, vous pouvez essayer de le faire en lisant ou en écoutant un enregistrement.

La relaxation totale : exercice

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Mettez-vous à l'aise. Laissez votre corps se détendre. Soyez conscient du sol sous votre corps… et du contact de votre corps avec le sol.

(Le lecteur peut faire une pause pour respirer.)

Laissez votre corps s'enfoncer dans le sol. (Respirez.)

Prenez conscience de votre respiration, l'inspiration et l'expiration. Prenez conscience de votre abdomen qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. (Respirez.) Le ventre se gonfle… se dégonfle… se gonfle… se dégonfle.

En inspirant, portez votre attention sur vos yeux. En expirant, laissez vos yeux se détendre. Laissez vos yeux s'enfoncer dans votre tête… Lâchez prise des tensions dans tous les petits muscles autour des yeux… Nos yeux nous permettent de voir un paradis de formes et de couleurs… Laissez maintenant vos yeux se reposer… Envoyez de l'amour et de la gratitude à vos yeux… (Respirez.)

Vous pouvez vous dire : « J'inspire, je suis conscient de mes yeux ; j'expire, je souris à mes yeux. »

En inspirant, portez votre attention à votre bouche. En expirant, laissez votre bouche se détendre. Relâchez la tension autour de votre bouche… Vos lèvres sont des pétales de fleurs… Laissez un doux sourire fleurir sur vos lèvres… Sourire relâche les tensions de douzaines de muscles du visage… Sentez la tension se relâcher dans vos joues… vos mâchoires… votre gorge… (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur vos épaules. En expirant, laissez vos épaules se détendre. Laissez vos épaules s'enfoncer dans le sol… Laissez toutes les tensions accumulées partir dans le sol… Vous portez tant de choses sur vos épaules… Autorisez-les maintenant à se relâcher, tout en prenant soin de vos épaules. (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur vos bras. En expirant, relâchez vos bras. Laissez vos bras s'enfoncer dans le sol… vos bras… vos coudes… vos avant-bras… vos poignets… vos mains… vos doigts… tous les petits muscles… Remuez légèrement les doigts si nécessaire, pour aider les muscles à se relaxer. (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur votre cœur. En expirant, laissez votre cœur se détendre. (Respirez.)… Peut-être avez-vous négligé votre cœur depuis longtemps, par la façon dont vous travaillez, dont vous mangez, dont vous gérez l'anxiété et le stress. (Respirez.)… Votre cœur bat pour vous nuit et jour. Embrassez votre cœur avec pleine conscience et tendresse, réconciliez-vous avec cet organe précieux et prenez soin de lui. (Respirez.)

Dites-vous tout en respirant : « J'inspire, je suis conscient de mon cœur ; j'expire, je souris à mon cœur. »

En inspirant, portez votre attention sur vos jambes, en expirant, laissez vos jambes se détendre. Relâchez toutes les tensions dans vos jambes… vos cuisses… vos genoux… vos mollets… vos chevilles… vos pieds… vos orteils… tous les petits muscles des orteils… Vous pouvez bouger un

peu vos orteils pour les aider à se détendre… Envoyez tout votre amour et votre tendresse à vos orteils. (Respirez.)

Inspirez, expirez… Tout votre corps est léger… comme des lentilles d'eau flottant sur l'eau… Vous n'avez nulle part où aller… rien à faire… Vous êtes libre comme les nuages qui flottent dans le ciel… (Respirez.)

Ramenez votre conscience à votre respiration… à votre abdomen qui s'élève et s'abaisse. (Respirez.)

En suivant votre respiration, prenez conscience de vos bras et de vos jambes… Vous pouvez les bouger un peu et vous étirer. (Respirez.)

Si vous faites cette pratique avant de dormir, continuez simplement à suivre votre respiration, chaque inspiration, chaque expiration.

Si vous faites cette pratique lors d'une pause dans la journée, quand vous vous sentez prêt, asseyez-vous doucement. (Respirez.)

Quand vous êtes prêt, mettez-vous debout, doucement.

Prenez un moment pour suivre votre respiration une fois que vous êtes en position debout, avant de continuer votre prochaine activité.

Méditation de l'amour bienveillant (metta) : puissions-nous être libres de la peur

Quand nous sommes dans les griffes de la peur, nous nous fermons, nous ne pouvons plus faire preuve de compassion ou de générosité. Pour aimer les autres, nous devons tout d'abord être aimants et tendres avec nous-mêmes. Cette méditation nous aide tout d'abord à nous accepter, y compris notre souffrance et notre bonheur, puis à être capables de souhaiter du bien aux autres.

Metta veut dire « bonté aimante ». Nous commençons par une aspiration comme : « Puissé-je être libre de la peur. » Nous regardons profondément, de tout notre être, pour nous comprendre. Ensuite nous pouvons commencer à souhaiter du bien aux autres : « Puisse-t-il (elle) être libre de la peur. Puissent-ils (elles) être libres de la peur. » Nous ne nous contentons pas de répéter des mots ou d'imiter les autres ou d'aspirer à un idéal. Nous ne disons pas comme un perroquet : « Je m'aime, j'aime tous les êtres. » Nous devons y mettre tout notre cœur !

Quand nous pratiquons, nous devons observer combien de paix, de bonheur et de légèreté nous possédons déjà. Nous notons si nous sommes anxieux à propos des accidents ou des malheurs et s'il y a beaucoup de peur et de soucis en nous. En prenant conscience des sensations à l'intérieur, notre compréhension de nous-mêmes s'approfondit. Nous voyons à quel point nos peurs contribuent à notre malheur et à quel point il est précieux de nous aimer nous-mêmes et de cultiver un cœur de compassion.

Pratique de metta

Cette méditation est adaptée du *Visuddhimagga (Le Chemin de purification)* par Buddhaghosa qui, au ve siècle de notre ère, a systématisé les enseignements du Bouddha.

Asseyez-vous calmement, le corps détendu, l'attention portée sur la respiration, et récitez cette aspiration pour vous-même :

Puissé-je être paisible, heureux et léger de corps et d'esprit.
Puissé-je être en sécurité, libre de toute blessure.
Puissé-je être libre de la peur, de l'anxiété, de la colère et des afflictions.

La position assise est une position merveilleuse pour pratiquer cela. Assis paisiblement, vous n'êtes pas trop préoccupé par d'autres choses et vous pouvez vous regarder profondément tel que vous êtes, cultiver votre amour pour vous-même et déterminer les meilleures façons d'exprimer cet amour au monde.

Après avoir pratiqué ainsi, vous pouvez commencer à offrir cette aspiration aux autres :

Puisse-t-elle être paisible, heureuse et légère de corps et d'esprit.
Puisse-t-il être paisible, heureux et léger de corps et d'esprit.
Puissent-elles être paisibles, heureuses et légères de corps et d'esprit.
Puissent-ils être paisibles, heureux et légers de corps et d'esprit.

Puisse-t-elle être en sécurité, libre de toute blessure.

Puisse-t-il être en sécurité, libre de toute blessure.
Puissent-elles être en sécurité, libres de toute blessure.
Puissent-ils être en sécurité, libres de toute blessure.

Puisse-t-elle être libre de la peur, de l'anxiété, de la colère et des afflictions.
Puisse-t-il être libre de la peur, de l'anxiété, de la colère et des afflictions.
Puissent-elles être libres de la peur, de l'anxiété, de la colère et des afflictions.
Puissent-ils être libres de la peur, de l'anxiété, de la colère et des afflictions.

Lorsque vous offrez cette aspiration, essayez tout d'abord de penser à quelqu'un que vous appréciez, puis à quelqu'un de neutre par rapport à vous, ensuite à quelqu'un que vous aimez, et finalement à quelqu'un dont la simple pensée vous fait souffrir.

Pour que cette pratique soit concrète, vous devez être parfaitement capable de visualiser vous-même et la personne à qui vous souhaitez du bien. Selon le Bouddha, un être humain est composé de cinq éléments, appelés « skandhas » en sanscrit. Ces skandhas sont la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. D'une certaine façon, vous êtes le géomètre et ces éléments sont votre territoire.

Commencez la pratique de metta en regardant profondément votre corps. Posez-vous quelques questions : Comment est mon corps en ce moment ? Comment était-il dans le passé ? Comment sera-t-il dans le futur ? Plus tard, quand vous méditerez sur quelqu'un que vous appréciez, quelqu'un qui est neutre, quelqu'un que vous aimez et quelqu'un que vous haïssez, vous commencerez également par regarder les aspects physiques de chaque personne. En inspirant et en expirant, visualisez son visage ; sa façon de marcher, de s'asseoir et de parler ; son cœur, ses poumons, ses reins et tous les organes de son corps, en prenant le temps qu'il vous faut pour amener ces détails à votre conscience. Mais commencez toujours par vous-même. Quand vous voyez vos cinq skandhas clairement, la compréhension et l'amour se manifestent spontanément et vous savez ce que vous devez faire ou ne pas faire.

Observez vos sensations – qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres. Les sensations coulent en nous comme une rivière, et chaque sensation est une goutte d'eau dans la rivière. Regardez la rivière de vos sensations et voyez comme chaque sensation en est venue à se manifester. Voyez ce qui vous a empêché d'être heureux et faites de votre mieux pour transformer ces choses. Touchez les éléments merveilleux, rafraîchissants et guérissants qui sont déjà en vous et dans le monde. En faisant cela, vous devenez plus fort et plus capable de vous aimer et d'aimer les autres.

Comme l'a fait observer le Bouddha : « La personne qui souffre le plus dans ce monde est la personne qui a beaucoup de perceptions erronées, et la plupart de nos perceptions sont erronées. » Vous voyez un serpent dans la pénombre et vous paniquez, mais un ami allume la lumière et vous voyez que ce n'est qu'une corde. Vous devez savoir quelles sont les perceptions erronées qui causent votre souffrance. La méditation de l'amour vous aide à apprendre à regarder avec clarté et sérénité de façon à améliorer la manière dont vous percevez les choses.

Observez ensuite vos formations mentales, les idées et les tendances en vous, qui vous conduisent à parler et agir comme vous le faites. Notez comment vous êtes influencé par votre conscience individuelle, mais aussi par la conscience collective de votre famille, de vos ancêtres et de la société.

Pour finir, regardez votre conscience. Selon le bouddhisme, la conscience est comme un champ qui abrite toutes les sortes de graines possibles : des graines d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité, des graines de colère, de peur et d'anxiété et des graines de pleine conscience. La conscience est le magasin où sont stockées toutes ces graines, toutes les possibilités qui peuvent se manifester dans votre esprit. La méditation de metta peut amener les graines de paix, de joie et d'amour à se manifester dans votre conscience du mental sous forme de zones d'énergie et transformer les graines de peur.

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhiste d'une spiritualité et d'une éthique pour le monde. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du Chemin Octuple

enseignés par le Bouddha. Ils montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils permettent d'approfondir la Vue Juste, qui est la vision de l'inter-être, et de dissoudre le fanatisme, la discrimination, la peur et le désespoir. Pratiquer les Cinq Entraînements dans notre vie quotidienne, c'est être déjà sur le chemin des bodhisattvas. Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous pouvons cesser de nous faire du souci pour le présent et d'avoir peur de l'avenir.

Premier entraînement : Protection de la vie

Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'inter-être et ma compassion afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue ni à aucune idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

Deuxième entraînement : Bonheur véritable

Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne pas m'approprier ce qui ne m'appartient pas. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le Bonheur véritable est impossible sans compréhension et

amour et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel engendre beaucoup de souffrance et de désespoir.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable, qui dépend davantage de ma façon de penser que des conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux(se) ici et maintenant, dans la simplicité, reconnaissant que de nombreuses conditions de bonheur sont déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient(e) de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

Troisième entraînement : Amour véritable

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, causent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, durable et connu de mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés pour gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'Amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde

Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance de la personne contre laquelle je suis en colère.

Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément de manière à réduire la souffrance chez les autres et en moi-même et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

Cinquième entraînement : Transformation et guérison

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement mon corps et mon esprit et à les transformer en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites internet, jeux, films, émissions de télévision,

livres, magazines ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant l'avenir. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément la nature de l'interdépendance de toute chose afin qu'en consommant, je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

Les cinq principes de l'harmonie dans le couple

Les principes de l'harmonie vous permettent de pratiquer la pleine conscience avec la personne que vous aimez. Le fait de réciter ces principes ensemble peut renforcer votre soutien mutuel dans les périodes difficiles.

Ce texte est aussi merveilleux à lire au cours d'une cérémonie de mariage, ainsi que dans toute relation dans laquelle vous voulez vous entraider sur le chemin de la pratique. Les cinq principes de l'harmonie peuvent contribuer à faire de toute relation amoureuse un lien plus fort et plus durable.

1. Nous sommes conscients que toutes les générations de nos ancêtres et que toute notre descendance sont présentes en nous.

2. Nous sommes conscients des espérances que nos ancêtres, nos enfants et leurs enfants ont vis-à-vis de nous.

3. Nous sommes conscients que notre joie, notre paix, notre liberté et notre harmonie sont la joie, la paix, la liberté et l'harmonie de nos ancêtres, de nos enfants et de leurs enfants.

4. Nous sommes conscients que la compréhension est le fondement même de l'amour.

5. Nous sommes conscients que les reproches et les disputes ne nous aident jamais et ne font qu'agrandir le fossé entre nous. C'est uniquement

grâce à la compréhension, la confiance et l'amour que nous pouvons nous transformer et nous développer.

Dans le premier principe, nous voyons que nous sommes un élément de continuation de nos ancêtres et le lien avec les générations à venir. Si nous voyons les choses de cette façon, nous savons qu'en prenant bien soin de notre corps et de notre conscience dans le moment présent, nous prenons bien soin de toutes les générations, passées et futures.

Le deuxième principe nous rappelle que nos ancêtres ont placé des attentes en nous et que nos enfants et nos petits-enfants en ont également. Notre bonheur est leur bonheur ; notre souffrance est leur souffrance. Si nous regardons en profondeur, nous saurons ce que nos enfants et nos petits-enfants attendent de nous.

Le troisième principe nous dit que la joie, la paix, la liberté et l'harmonie ne sont pas des questions individuelles. Nous devons vivre d'une façon qui permette à nos ancêtres en nous de se libérer et à nous-mêmes de nous libérer. Si nous ne les libérons pas, nous-mêmes serons liés toute notre vie et nous transmettrons cela à nos enfants et petits-enfants. C'est maintenant qu'il faut libérer nos parents et nos ancêtres en nous. Nous pouvons leur offrir la joie, la paix, la liberté et l'harmonie en même temps que nous offrons la joie, la paix, la liberté et l'harmonie à nous-mêmes, à nos enfants et à leurs enfants. Cela reflète l'enseignement de l'inter-être. Tant que nos ancêtres en nous souffrent encore, nous ne pouvons pas être réellement heureux. Si nous faisons un pas dans la pleine conscience, libres et heureux de toucher la terre, nous le faisons pour tous nos ancêtres et pour toutes les générations futures.

Le quatrième principe nous dit que là où il y a de la compréhension, il y a de l'amour. Quand nous comprenons la souffrance de quelqu'un, nous sommes motivés pour l'aider et les énergies d'amour et de compassion sont libérées. Quoi que nous fassions dans cet esprit, ce sera pour le bonheur et la libération de la personne que nous aimons. Nous devons pratiquer de telle façon que tout ce que nous faisons pour les autres les rende heureux. Le désir d'aimer n'est pas suffisant. Quand les gens ne se comprennent pas, il leur est impossible de s'aimer vraiment.

Rappelez-vous de pratiquer dans le contexte de la communauté. Faites ce que vous pouvez pour apporter du bonheur à l'air, à l'eau, aux rochers, aux arbres, aux oiseaux et aux humains. Vivez votre vie quotidienne de

telle façon que vous sentiez la présence de la communauté avec vous à tout moment et vous recevrez la sorte d'énergie dont vous avez besoin à chaque fois que vous serez confronté à des difficultés dans votre vie et dans la vie du monde. Le monde a besoin que vous soyez en pleine conscience, que vous soyez conscient de ce qui se passe.

Nous devons vivre profondément chaque moment qu'il nous est donné de vivre. Si vous êtes capable de vivre en profondeur un moment de votre vie, vous pouvez apprendre à vivre de la même façon tous les autres moments de votre vie. Le poète français René Char a dit : « Si vous pouvez vous établir dans cet instant, vous découvrirez l'éternité. » Faites de chaque moment une occasion de vivre en profondeur, heureux et en paix. Chaque moment est une occasion pour nous de faire la paix avec le monde, de faire que la paix soit possible pour le monde, de faire que le bonheur soit possible pour le monde. Le monde a besoin de votre bonheur. La pratique de la vie en pleine conscience peut être décrite comme la pratique du bonheur, la pratique de l'amour. Nous devons cultiver dans nos vies la capacité d'être heureux, la capacité d'être aimants. La compréhension est la base de l'amour. Et le regard profond est la pratique fondamentale.

Nous pratiquons le cinquième principe de l'harmonie parce que même si nous savons bien que les reproches et les disputes ne nous aident jamais, nous l'oublions. La respiration consciente nous aide à développer la capacité de nous arrêter au moment crucial, de nous retenir de faire des reproches et de nous disputer.

Nous avons tous besoin de changer pour un mieux. C'est notre responsabilité de prendre soin les uns des autres. Nous sommes des jardiniers, de ceux qui aident les fleurs à s'épanouir. Avec la compréhension, les fleurs seront magnifiques. La bonne volonté n'est pas suffisante ; nous avons besoin d'apprendre l'art de rendre les autres heureux. L'art est l'essence de la vie, et la substance de l'art est la pleine conscience.